MANGAYAR MALAR
நவம்பர் '95 ரூ. 9/-

மங்கையர் மலர்



கணவர் சிறப்பிதழ்

'அன்பு மனைவியே அருமருந்து!' - இணைப்புடன்

அன்புச் சகோதரிகளே,

ஒவ்வொரு மாதமும் இந்தப் பக்கத்தில் நீங்கள் ஆவலோடு எதிர்பார்க்கும் 'சில பிரச்னைகளை' இந்த மாதம் எழுதாமல் கணவர் சிறப்பிதழைப் பற்றிச் 'சில வார்த்தை'களைச் 'சொல்ல விரும்புகிறேன்!'

'கணவர் சிறப்பிதழ்' என்பதற்கான ஐடியா எங்கேயோ ஒரு சிறு பொறியாகத் தோன்றி, மேலும் பலரோடு பேசியதில் விவாதித்ததில் இன்னும் விரிந்து மிகச் சுவையாகப் பெருகியது. இந்த இதழ் தயாரிக்கும் போது கிடைத்த செய்திகள் நிச்சயம் நம் சிந்தனையைத் தூண்டுபவை.

'எப்போதும் ஆணைப் பற்றித் தூஷணையா, ஆணில்லாமல் பெண் ஏது, 'உங்களிடம் குறையே கிடையாதா' என்றெல்லாமல் வழக்கமாகப் பேசுவார்கள். உங்களுக்கெல்லாம் தெரியும் நாம் எப்போதும் வாழ்வின் கூட்டு முயற்சி, ஒருமித்த இனிய இல்லறம் இவற்

பெருமிதப்படுவோம்!

றையே தொடர்ந்து வலியுறுத்துகிறோம் என்பது.

அது போகட்டும். நம் உடல், நம் மனம், நம் உணர்வுகள், கொந்தளிப்புக்கள் இவற்றைப் பற்றியே சிந்திக்கிறோம், எழுதுகிறோம். எத்தனை பேர் ஆணின் உடல் உபாதை, மனச்சங்கடங்கள் இவற்றை இந்த அளவு ஆழமாகச் சிந்திக்கிறோம்? 'அவரு'க்கு உடம்பு சரியில்லை என்றால் பதறுகிறோம், மனசு கஷ்டப் பட்டால் நாமும் வருத்தப்படுகிறோம் என்பது வேறு. 'ஆண்' என்ற நிலையில அவரின் உணர்ச்சிப்போக்குகளை நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறதா? முயற்சி செய்யலாமே என்பதன் விளைவுதான் இந்த இதழ்!

மனோதத்துவ நிபுணர்களும், பல்வேறு தரப்பட்ட ஆண்களும் பேசிய போது நமக்குக் கிடைத்த தகவல்கள் உண்மையாகவே மனதை நெகிழ வைக்கத்தான் செய்கிறது.

பெண்ணுக்கு வழிகாட்ட அறிவுரை சொல்ல எப்போதும் ஒருவர் உண்டு. நமக்குப் பிடிக்கிறதோ இல்லையோ நமக்கு வழிகாட்டிகள் இருக்கிறார்கள். ஆண் ஒரு கட்டத்துக்கு மேல் சுதந்திரமாகி விடுகிறான். உடல்ரீதியான சந்தேகங்களில் இருந்து, மனதில் எழும் பல உணர்வுகளுக்கும் பதில் சொல்ல தந்தை கூட தயாராக இருப்பதில்லை.

அந்தக் கால கூட்டுக் குடும்பத்திலாவது வெளியே போகும் நேரம், வரும் நேரம் இவையெல்லாம் வரையறுக்கப்பட்டன. இப்போதோ மனதை உடம்பை கெடுக்கச் செய்ய எத்தனை 'அவலங்கள்' சமூகத்தில் மிதக் கின்றன. அதுவும் காட்டாறு போல வேகமாகப் போகும் இளமை நாட் களில் அந்த வாலிபன் இவற்றினால் திணறித்தான் போகிறான். இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் திருமணம் எனும் பந்தம் வழியாக ஒரு பெண்ணைத் தொடும் போது கூடவே திடீரென கலாசாரம், பண்பாடு, குடும்பம், குழந்தைகள்.... என 'மடமட'வென அவன் மேல் ஏறும் பாரங்கள்.



> பிரெட் வாங்கி ஒருநாள் ஆகி விட்டால் அதை யாரும் அப்புறம் தொடவே மாட்டார்கள். அப்படி வறண்டு போன பிரெட்டை கத்தியால் சிறு சிறு சதுரமாக வெட்டி எண்ணெயில் பொரித்து (எண்ணெய் ரொம்ப புகைந்து காயக் கூடாது) சிறிது உப்பு, மிளகுத் தூள் சேர்த்து டீ நேரத்தில் டேபிளில் வைத்தால் தட்டுதான் எங்களுக்கு மிஞ்சும்.
>
> – மீரா ஸ்ரீபாதராமன்

அந்தக் கோணத்திலிருந்து சிந்தித்துப் பாருங்கள், ஆண்கள் எத்தனை குழப்பங்கள், வருத்தங்களுக்கு ஆளாகிறார்கள் என்று. ஆண் அழக் கூடாது, மென்மையானவனாக இருக்கக் கூடாது, 'வன்மை' அவனுக்கு உரியது எனப் 'போற்றிப் பாடடி பெண்ணே' என வலியுறுத்துவதால் வன்முறை உருவத்தில்தான் அவனுடைய பிரச்னைகள் வெடிக்கின்றன.

இப்படிப் பல செய்திகள், அனுபவங்கள். உண்மையாகவே இதையெல்லாம் இந்த இதழில் நாம் ஆராய்ந்து இருப்பதைப் பார்க்கும் போது பெருமிதமாகத்தான் இருக்கிறது. ஏனெனில் சமுகத்தில் எத்தனையோ விஷயங்களை ஆராய்ந்து, பெண்களின் உயர்விற்காக முன்னேற்றத்திற்காக, பல படைப்புக்களை வெளியிட்ட மங்கையர் மலர் அந்த வகையில் ஒரு படி மேலே ஏறியிருக்கிறது என்பதுதான் பெருமிதத்திற்கான காரணம்.

ஆண், பெண் என இரண்டு பேதம்தான் இந்த உலகில். ஒருவரையொருவர் 'புரிந்து கொள்ளுதலில்'தான் சரித்திரம் நிகழ்கிறது. எல்லாமே இதில்தான் அடக்கம். அந்தப் போராட்டமே மனித சமுதாயத்தின் வரலாறு. அந்த வகையில் நம்முடைய வாழ்க்கையை இனிமையாக அமைத்துக் கொள்ள, பிரச்னைகள் இல்லாமல் இருக்க, நல்ல குடும்பமாக வாழ இந்த இதழ் உதவும் என்றால் அது பெருமிதப்பட வேண்டிய விஷயம் தானே?

– ஆசிரியர்.

மாதர் தம்மையே...

உறங்கி விழித்த கடிகாரத்தை
உச்சந் தலையில் தட்டிவிட்டு
உறங்கும் அன்புக் கணவனை
பொறாமை கொண்டு பார்த்து விட்டு
அயர்ந்திருக்கும் குழந்தைகளை
அருமையோடு கண்டு விட்டு
அடுக்களையில் நுழைந்தவுடன்
அகில உலகையும் மறந்து விட்டு
நிமிடங்கள் நேரமாய் நகர
நிமிரா முதுகுடன் வேலை செய்து
அன்புக் குழந்தைகள் பள்ளி செல்ல
அருமைக் கணவன் பணி செல்ல
அலுவலகம் போக - பஸ் ஸ்டாப் வந்தேன்
வந்த பேருந்தில் ஏறிக் கொள்ள
பெருமை கொண்டேன்
உட்கார இடம் கிடைத்தது
பொய்யல்ல
மெய்!
நம்பித்தான் ஆக வேண்டும்.
பின்சீட்டுப் பெண்மணிகள்
யாரைப் பற்றியோ பேச
காதுகளை கடன் கொடுத்தேன்!
"பார்த்தாயா
கழுத்தில் தாலி - சங்கிலி
காலில் மெட்டி
வேலை பார்க்கும் பெண்
விதவை என்றாலும்
வேஷத்திற்குக் குறைவில்லை.."
இறங்கும் ஸ்டாப் வந்திடவே
யாரென்று பார்த்தேன் இருவரையுமே
ஏற இறங்க எனைப் பார்த்தனர்
ஏனென்று புரியவில்லை...
அலுவலகம் சேர்ந்த பின்பு
அசதியெல்லாம் ஓரங்கட்டி
வசதியுடன் உட்கார
அணிந்த 'ஸாரியை' அட்ஜஸ்ட் செய்ய
ஓய்வறைக்குச் சென்றேன்
அங்குள்ள கண்ணாடியில் முகம் பார்த்து
அதிர்ந்து போனேன் நான்!
அவசரத்தில் - கிளம்பும்
அவசரத்தில்
நெற்றியில் திலகமிட
முட்டாள் நான் மறந்து போனேன்
'மறந்த'தெற்கே இவ்விமரிசனமென்றால்
'மறைந்த'தற்கு என்ன வார்த்தை
பேசுவார்களோ?
மாதர் தம்மை(யே) இழிவு செய்யும்
மடமையை எப்போது கொளுத்துவோம்?!

- சுப்புலக்ஷ்மி.வி



என்னைப் படிக்க வைத்த என் கணவர்

குழந்தைகளை 'படிபடி' என வற்புறுத்திப்படிக்க வைக்காத பெற்றோர்களே கிடையாது. கணவர் மேலும் படித்து வேலையில் மேன்மேலும் உயர்வு பெற்றால் வருமானம் நன்கு பெருகி குடும்பம் நலம் பெறுமே என்ற எண்ணம் மனைவியரில் பலருக்கு இருப்பது இயல்பு. ஆனால் மனைவியைப் படிக்க வைத்த கணவர்...?! பெண் பார்க்கச் செல்லும் போதே தனக்கு வாய்க்கும் பெண் அனைத்து வழிகளிலும் தன்னைவிட ஒருபடி குறைவாகவே இருக்க வேண்டுமென்ற எண்ணம் தானே அதிக பட்சம் ஆண்களுக்கு மேலோங்கியிருக்கும். வேலைக்குப் போய் சம்பாதிக்கும் மனைவி வேண்டுமென்ற எண்ணம் கொண்ட ஆண்கள் கூட வரும் மனைவியின் கல்வித் தகுதியும், சம்பாத்தியமும் தன்னைவிட குறைவாகவே இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் கொண்டவர்களாகத்தானே இருக்கிறார்கள்? இப்படிப்பட்டவர்களிடையே தன் மனைவியை தனக்குச் சரிசமமாக (அல்லது தன்னைவிட அதிகமாகவே கூட) படிக்க வைத்தவர்களும் இருக்கிறார்கள்! அவர்களில் இருவரைப் பற்றி அவர்களுடைய மனைவியர்-



• சுசீலா மாரியப்பன்

திருமதி. சுசிலாமாரியப்பன் (மாணவர்களின் ஆலோசனையாளர்; காரியதரிசி - சென்னை பல்கலைக் கழகம்)

“எங்கள் திருமணம் 1972-ல் நடந்தது. திருமணமான கொஞ்ச காலத்திற்குள் இவர் மேல் படிப்புக்காக அமெரிக்கா சென்று விட்டார். அப்போது எம்.ஏ. படித்து முடித் திருந்தேன். 74ல் தான் நான் அங்கு சென்றேன். எனக்கு மேலே படிக்க வேண்டுமென்ற ஆசை யிருந்தது. கணவர் என்ன சொல்வாரோ என்ற எண்ணம். ஆனால் இவரே என்னிடம் 'மேலே சேர்ந்து படி உன் கல்வித் தகுதியை உயர்த்திக் கொள்' என்றார். நான் கொலம்பியா யுனிவர்சிடியில் சேர்ந்து எம்.எஸ். படிக்க ஆரம்பித்தேன். இவர் 'ரோலா' யுனிவர்சிடியில் பி.எச்டி செய்து கொண்டிருந்தார்.

இருவருமே வேறுவேறு இடத்தில்தான் தங்கினோம். 500 மைல்களுக்கு மேல் இடைவெளி. மாதம் ஒருமுறைதான் நாங்கள் சந்தித்துக் கொள்ள முடியும். என் பாடத்திட்டத்தில் கணிதமும், புள்ளி விவரங்களும் கட்டாயமான ஒன்று. அவையிரண்டும் அதுவரை படித்திராத ஒன்று. என் தேர்வு சமயங்களில் இவர் என்னுடன் வந்து தங்கி அருமையாக எனக்குப் புரியும்படி எளிமையாக சொல்லித்தருவார். என்னை நன்கு படிக்கச் சொல்லிவிட்டு (அமெரிக்காவிலிருந்த காலங்களில்) தானே சமையல் வேலைகளை கவனித்துக் கொள்வார். 'படி, சிறப்பாக தேறி வருவதுதான் உன் குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும்'- என எப்போதும் சொல்வார். நான் பெறும் மதிப் பெண்களை ஒரு தாயின் பூரிப்புடன் பார்த்து மகிழ்வார். இரண்டுபேருமே எங்கள் படிப்பை ஒரே நேரத்தில் முடித்து விட்டு இந்தியா வந்தோம். இங்கு வந்தபின்பு என்னை 'டாக்டரேட்' செய்

'எப்படியாவது நீ பி.எச்டி முடித்து விட வேண்டுமென' ஊக்குவித்ததுடன் இதற்குத் தேவையான 'ரெபரென்ஸ்' தேடித் தந்தது முதல் அனைத்து வகைகளிலும் எனக்கு உதவி செய்தார்.

மீண்டும் 86-ல் எனக்கு மேல்படிப்புக்காக இத்தாலி செல்லும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. அப்போது என் குழந்தைகள் மிகவும் சின்னவர்கள் (8வயது, 5வயது). நான் ஒரு வருடம் இத்தாலியில் இருந்து படிக்க வேண்டும். செல்லுவதா? வேண்டாமா? என்ற குழப்பம். "ஏன் குழம்புகிறாய்? இப்படி ஒரு சந்தர்ப்பம் அமையுமா? நீ தாராளமாகப் போய் சிறப்பாகப் படித்துத் தேறிவா. வீடு, குழந்தைகள் இந்தக் கவலைகள் எல்லாம் உனக்கு வேண்டாம். நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன்" என என்னை படிக்க அனுப்பி வைத்தார். இவருக்கு உதவியாக என் அம்மா இருந்தார்.

மறுபடி 88-ல் யுனிவர்சிடி மேனேஜ்மென்ட்டில் சிறப்புப் பயிற்சி பெற ஒரு மாதம் இங்கிலாந்து செல்லும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. அப்போது 'பயிற்சிகள்' முடிந்த பின்பு ஐரோப்பிய நாடுகள் சிலவற்றைச் சுற்றிப் பார்த்து விட்டு வா' என எனக்கு 'டூர்' ப்ரோக்கிராமும் போட்டுத்தந்தார்.

94-ல் ஒரு மாநாட்டில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு எனக்கு வந்தபோதும் எல்லா ஏற்பாடுகளையும் செய்து என்னை அங்கு அனுப்பி வைத்தார்.

என் கணவரிடம் உள்ள பாராட்ட வேண்டிய முக்கியமான ஒரு குணம்- சந்தேகம் என்று ஒன்று எப்போதும், எங்கும், என்றுமே இல்லாத குணம். இப்படி ஒரு கணவர் கிடைக்க உண்மையிலேயே நான் புண்ணியம் செய்திருக்க வேண்டும்" என்றார் சுசிலா மாரியப்பன்.

திருமதி பவானி அஸ்வினிகுமார் (விரிவுரையாளர்-பக்தவத்சலம் நினைவு மகளிர்க் கல்லூரி)

திருமணமான நேரம் நான் பட்டப் படிப்பை முடித்திருந்தேன். புகுந்தவீடு வந்த பின்பு மறுபடி ஏன் தொடர்ந்து படிக்கக் கூடாது என்ற எண்ணம் தோன்றக்காரணமே என் மாமனார் (மறைந்த எழுத்தாளர் த.நா. குமாரஸ்வாமி அவர்கள்)தான். என் கணவரிடம் இது பற்றிச் சொன்ன போது 'தாராளமாக படி. என்னால் முடிந்த உதவிகள் செய்கிறேன்' என்றார். இந்தி பிரசார சபையில் படித்து இந்தியில் முதுகலைப் பட்டம் பெற்றேன். ஆனால் நான் தேர்ச்சி பெற்று பட்டம் பெறுமுன்பே என் மாமனார் மறைந்து விட்டார்.

தொடர்ந்து என் கணவர் கொடுத்த ஊக்கத்தினால் எம்.ஃபில் படித்தபடியே சென்னை வானொலி நிலையத்தில் இந்தி அறிவிப்பாளராகப் பணி புரிந்தேன். எம்.ஃபில் தேர்வுக்காக ஒளிபரப்புத் துறையில் இந்தி மொழிப் பயன்பாடு பற்றி ஆய்வு செய்தேன். என் கணவர் திரு. அஸ்வினி குமார் ஒலி-ஒளி பரப்புத் துறையில் பணியாற்றுவதால்- இத்துறையில் தொழில் நுட்பங்களை எனக்கு நன்கு விளக்கி சொல்லித் தந்ததினால் என் ஆராய்ச்சிகளை நான் சிறப்புற முடிக்க முடிந்தது. வீட்டின் பொறுப்புகளையும் கூட என் கணவரே ஏற்றுக் கொண்டதை நான் குறிப்பிட வேண்டும். எம்.ஃபில்லுடன் படிப்பை நிறுத்திவிட நினைத்திருந்த என்னைத் தொடர்ந்து படித்து டாக்டரேட் வாங்க வேண்டுமென ஊக்குவித்தது என் கணவர்தான். "[illegible]



அஸ்வினிகுமார் குழந்தைகளுடன்

பெறுவது என்பது எளிதல்ல- வீட்டு வேலைகள், குழந்தைகள் போன்ற பொறுப்புகள் சிரமப்படும். வெளியூர்களுக்கு அடிக்கடி செல்ல வேண்டி வரும்" என நான் சொன்ன போது "மனதை போட்டுக் குழப்பிக் கொள்ளாமல் படி. நான் உன் சார்பில் அனைத்தையும் கவனித்துக் கொள்கிறேன்" என உறுதியுடன் சொன்னார்.

தன் வயதான காலத்தில் சமையல் வேலைகளை கவனித்துக் கொண்டவர் என் மாமியார் தான். இடையில் நான் அலுவல் காரணமாக எர்ணாகுளத்தில் தங்க வேண்டிய நிலை. இதனால் டாக்டர் பட்டப் படிப்பு இடையில் நிறுத்த வேண்டியநிலை. ஆனால் என் கணவரின் தீவிர முயற்சியால் தொடங்கிய ஆராய்ச்சியை நிறுத்தாமல் அங்கேயே-பகுதி நேரத்தில் தொடர்ந்து செய்ய முடிந்தது. பல அரிய நூல்களை இந்தியில் மொழி பெயர்த்துள்ளேன். என் மாமனாரின் சிறுகதைகளையும் கூட இந்தியில் மொழிபெயர்ப்புச் செய்துள்ளேன். இதில் என் கணவரின் பங்கு அதிகம் உண்டு" என்கிறார் பவானி அஸ்வினி குமார்.

- வைதேகி தேசிகன்


உணரும்படியான அத்தனை மென்மை
ஒரு துளி ஃபெம் ஸாஃப்ட் ஜென்டில் சோப்பில் உள்ள உங்கள் கைகள் மற்றும் முகத்தை மென்மையாகக் கழுவத் தேவையான அனைத்து விசேஷ ஆக்கப் பொருட்கள். அப்புறம், ஆம், சாதாரண சோப்புகள் போல் நீங்கள் உலர்ந்த உணர்வைப் பெறுவதில்லை. மூன்று தனிச்சிறப்பான நறுமணங்களிலிருந்து தேர்ந்தெடுங்கள் மற்றும் இதுவரை அனுபவித்திராத புத்துணர்வைப் பெறுங்கள்.
fem
SOFT GENTLE SOAP
சிக்கனமான ஃபேக்குகள் : 250 மிலி, 1 லிட் மற்றும் 5 லிட்
மென்மையான உணர்வுதரும் சிறப்பா ஊதாரம்மை.

கோட்ஸ் இந்தியா

(முன்னால் மதுரை கோட்ஸ் நிறுவனம்)

வழங்கும்

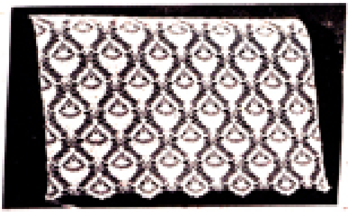
குறுகிய கால எம்பிராய்டரி பயிற்சி

FREE STYLE EMBROIDERY; COUNTED THREAD EMBROIDERY; CROCHET; TATTING; KNITTING; DRAFTING

மேற்கண்ட ஏதாவது ஒரு பிரிவில் 20 வகுப்புகளில் (ஒரு நாள் விட்டு மறுநாள் வீதம்) வகுப்பிற்கு 2 மணி நேரம் பயிற்சி அளிக்கப்படும்.

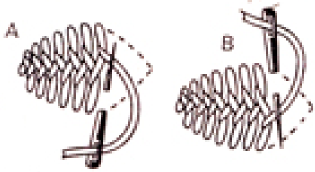
மேலும் விபரங்களுக்கும் வகுப்புகளில் சேருவதற்கும் கீழ்கண்ட எங்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பயிற்சியாளர்களை அனுகவும்.

TATTING

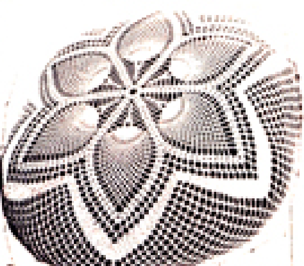


1) Mrs. Mridula Nagarajan, No. 1, LIC Colony Extn. Thiruvanmiyur, Madras - 600 041. Ph : 4911581. 2) Mrs. T.N. Indira, No. 20, Nadu street, Mylapore, Madras - 600 004. Ph : 4943344. 3) Miss. Anitha, 164, T.T.K. Road, Ist Floor, Alwarpet, Madras - 600 018. Ph: 456946. 4) Miss. S.Vijayarani, 8/3, Balaji Street, Saidapet, Madras - 600 015. 5) Miss. Pattu, 55, Jubilee Road, West Mambalam, Madras - 600 033. Ph:422472. 6) Mrs.Indira, 254, Ganesh Colony, K.H. Road (Opp. I.O.B., Aynavaram, Madras - 600 023. 7) Mrs. Meera Rao, Flat No.2, Corner Stone Apartment, 20, Jeevaratnam Nagar, Madras - 600 020. Ph: 4912771. 8) Mrs. Anandhi Suresh Kumar, E-7, Reddamma Apartment, 44-B, Arcot Road, Virugambakkam, Madras - 600 029. 9) Mrs. G. Krishnaveni, D-39, 8th Cross West Extn. Thillai Nagar, Trichy - 620 018. Ph : 33389. 10) Mrs. Meenakshi Narasimhan, 236, Lakshmi Nilayam, 7th Street, Gandhipuram, Coimbatore - 641 012. Ph: 435514.

COUNTED THREAD



CROCHET



சிறப்புச் சலுகை :

இப்பயிற்சியில் சேரும் ஒவ்வொருவரும் எமது "ஆங்கர் நீடில் கிராப்ட் கிளப்" உறுப்பினராக இலவசமாக ஒரு வருடத்திற்கு சேர்த்துக் கொள்ளப் படுவார்கள். பயிற்சியின் முடிவில் நற்சான்றிதழ் வழங்கப்படும். இந்த பொன்னான வாய்ப்பை பயன் படுத்தி உங்கள் சித்திரத் தையற்கலையை வளர்த்திடுவீர்!



இதயம் நல்லெண்ணெய் கணவர்

மனதைக் கவர்ந்த விளம்பரக் கணவர்!

தொலைக்காட்சிகளில் நிகழ்ச்சிகளைவிட விளம்பரங்கள் கவர்ந்திழுக்கக் கூடியவையாக இருக்கின்றன. சில நொடிகளில் ஒரு கதையையே நம் கண்முன் கொண்டு வந்து நிறுத்துமளவுக்கு வித்தகர்கள் ஆகிவிட்டார்கள் விளம்பரத் துறையினர். "நீங்கள் பார்த்த 'விளம்பரக் கணவர்'களில் யாருக்கு உங்களுடைய ஓட்டு?'' என்ற நம் கேள்விக்கு வாக்குச் சீட்டோடு வரிசையில் வந்திருக்கிறார்கள் சில பெண்மணிகள். தங்களது தேர்வுக்கான காரணத்தையும் கூறுகிறார்கள் —



* உமா

திருமதி சரோஜா : சர்க்கரையாய்ப் பழகும் ''சக்ரா கோல்ட்'' கணவன்!

''இனிமையான இல்லறம். மனைவி டீக் கோப்பையைத் தன் வாயருகே கொண்டு செல்லும்போது, அதைக் காஷுவலாகத் தான் வாங்கிக் குடிக்கிறான் கணவன்! அடுத்த ஷாட்டில் வீட்டு வேலைகளில் மூழ்கிக் களைத்த மனைவி சோர்வாக அமர்ந்திருக்கும் போது அவளெதிரே ஒரு கோப்பை தேநீர் நீட்டப்படுகிறது. நீட்டுவது அவளது கணவன். சந்தோஷத்துடன் புன்னகைக்கிறாள் அவள். உரிமை எடுத்துக் கொண்டாலும் (சுயநலம்?) தக்க சமயத்தில் மனைவியிடம் பரிவு காட்டவும் தவறாத இந்த 'நடைமுறை'க் கணவன் பாத்திரத்துக்கே எனது ஓட்டு.''



* சரோஜா

திருமதி சாந்தி : பிரியம் கொண்ட 'ப்ரெஸ்டீஜ்' கணவன்!

'' 'மனைவியை விரும்பறவங்க ப்ரெஸ்டீஜை வேணாம்னு சொல்ல' மாட்டாங்க' என்று கூறும் கணவனின் பாத்திரப் படைப்பானது எனக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும். இதற்கு முக்கிய காரணம் அவன் தன் மனைவியை விரும்பு



சக்ரா கோல்டு டீ கணவர்

கிறான் என்பது மட்டுமில்லை. விளம்பரத்தில் அவனுக்கு ஜோடியாக வரும் பாத்திரம் ஒன்றும் ஓர் 'உதாரண மனைவி' இல்லை. குறைபாடுகளில் குறைவே இல்லாதவள்! தொலைபேசியில் அரட்டை. பரபரப்பாகக் காரை எடுத்துக் கொண்டு போய் ட்ராஃபிக் ஜாமுக்குக் காரணமாக அமைவது - என்று சித்திரிக்கப்படுகிறாள். இப்படிச் சற்றே அஜாக்கிரதை உணர்வு கொண்ட பெண்களுக்குப் பாதுகாப்பான குக்கர் தேவை என்பதை வலியுறுத்தும் போதே 'மனைவி என்பவள் கொஞ்சம் அப்படி இப்படி இருந்தாலும் பாசம் என்பது அதற்கு அப்பாற்பட்டது. மனைவியை அவளது குறைகளோடு நேசிக்கத் தயார்' எனும் இந்த விளம் பரக் கணவர் பாத்திரம் தான் என்னுடைய சாய்ஸ்.''



• சாந்தி

திருமதி உமா - இனிய 'இதயம்' கணவன் :

''திருமண நாள். மனைவிக்கு அலுவலகத்தில் விடுப்பு கிடைக்கவில்லை. கணவன் விடுப்பு எடுத்துக் கொண்டு வீட்டில் சமையல் செய்கிறான். இந்த விளம்பரத்தைப் பார்த்து விட்டு இது ரொம்ப அபூர்வம் என்று எனக்குத் தெரிந்த சிலர் கமெண்ட் அடித்ததுண்டு. எனக்கு அப்படித் தோன்றுவதில்லை. காரணம் இது எனக்குச் சிறு வயதிலிருந்தே பழகிப் போன காட்சி. என் அப்பா, டீச்சர் வேலை செய்யும் என் அம்மாவுக்கு, மிளகாய் ஆய்வது, காய்கறி நறுக்கிக் கொடுப்பது, தண்ணீர் அடித்துக் கொடுப்பது, சமயத்தில் சமைப்பது என்று பலவிதங்களில் உதவியிருக்கிறார். என் கணவரும் வீட்டு வேலைகளில் கை கொடுப்பவர்தான். எனக்குத் தீவிர தலைவலி என்றால் வீட்டுப் பொறுப்புக்களை அவரே ஏற்றுக் கொள்வதுண்டு. ''அடுப்பில் பால் பொங்குகிறது. கொஞ்சம் அணையேன்'' என்றால் மகளுக்கு முன் பாய்ந்து சென்று அதைச் செயலாக்குவது என் மகன்தான்.

வேலைக்குப் போய் சம்பாதிக்கும் விஷயத்தில் பெண்களும் பங்கு வகிக்கும் இந்தக் காலத்தில், குறிப்பிட்ட சமயங்களிலாவது சமையல் கட்டில் ஆண்கள் பங்கு பெறுவதுதான் நியாயம். இதைச் சுட்டிக்காட்டும் இந்த விளம்பரக் கணவர் பாத்திரத்துக்குத்தான் என் ஓட்டு.''

திருமதி ஜெயஸ்ரீ - ஒப்பற்ற 'ஒனிடா' கணவன் :

''அலுவலகத்திலிருந்து திரும்புகிறான் கணவன். மனைவி பரத முத்திரைகளோடு குறிப்பிட்ட வாஷிங் மெஷினின் சிறப்புக்களை விளக்குகிறாள். கூடவே ஒத்துப் பாடும் இரண்டு வாண்டுகள். ''இப்போ என்ன அந்தக் கருவியை வாங்கணுமா?'' என்கிறான் கணவன். ''வாங்கியாச்சு'' என்றபடி அந்தக் கருவியைக் காட்டியபடி சஸ்பென்ஸை உடைக்கிறாள் மனைவி. இதற்குப் பிறகு அந்தக் கணவன் காட்டும் ரியாக்ஷன் காரணமாகவே இந்த விளம்பரம் எனக்குப் பிடித்தது. ''என்னைக் கேட்காமல் எப்படி இதை வாங்கப் போயிற்று?'' என்று குதிக்காமல், ''வாங்கியாச்சா? அப்ப சரி'' என்பது போல் ஓர் ஆதரவுப் பார்வையை வீசுகிறான் அவன். பெண்ணின் தேவைகளைச் சரியான கோணத்தில் ஏற்றுக் கொள்ளும் இந்த விளம்பரக் கணவனுக்குத்தான் என் ஆதரவு.''



• ஜெயஸ்ரீ

— ஜி. எஸ். எஸ்.

கணவர் சிறப்பிதழுக்காக அட்டையை அலங்கரிக்கும் இளந்தம்பதிகள் - அனுக்கிரஹா ஜுவல்லர்ஸின் உரிமையாளரான திரு. & திருமதி ஹரிலோகநாதன். வண்ணப்படம் : சுரேஷ்

மங்கையர் மலர்

இந்த இதழில்....

கணவர் பற்றி, பொதுவாக ஆண்களைப் பற்றிய பல்வேறு சிந்தனைகள் வெளியாகி உள்ளன. இவற்றைப் படித்து விட்டு இதோடு நின்றுவிட முடியுமா என்ன...? அதனால் **அடுத்த இதழ்** –

கணவர் சிறப்பிதழ் - II

- **இளைஞர்களுக்கு....**

இன்றைய நவீன, சிந்தனையில் நிரம்ப மாறுபட்டுள்ள இளம்பெண்களை எதிர்கொள்ளும் வழிகள்.

- **கணவர்களுக்கு....**

மாறிவரும் சமுதாயச் சூழ்நிலைக்கேற்ப குடும்ப உறவுகளை சந்தோஷ மாக வைத்துக் கொள்ள யோசனைகள்.

- **பெண்களுக்கு....**

'ஐந்தில் வளையாதது...' என ஆரம்பித்து கணவரைப் பற்றி முணு முணுக்காமல், நம் குழந்தைகளை குறிப்பாக ஆண் குழந்தைகளைச் சிறப் பாக வளர்க்கும் விதம்!

சகோதரிகளே, 'மங்கையர் மலர்' பெண்கள் பத்திரிகையாக இருந்தாலும், ஏற்கெனவே ஆண்களும் நிறைய பேர் படித்துக் கொண்டிருந்தாலும் இந்த இரு இதழ்களைக் கண்டிப்பாக உங்கள் கணவர் படிக்கும்படி செய்து விடுங்கள்!

(அந்தச் சாமர்த்தியம் உங்களுக்கு இல்லையா என்ன? ஜமாயுங்கள்!)

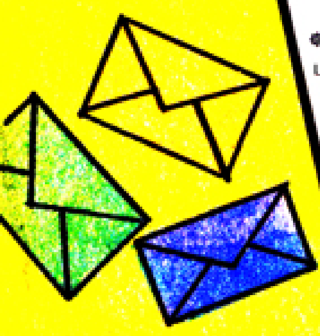
● 'நகை என்பது, நல்ல சேமிப்பு, கட்டித் தங்கம் வாங்குங்கள்' என்றெல்லாம் அனத்தப் போகும் மனைவி மார்களின் தொல்லையிலிருந்து மீள வழியே கிடையாதா என்று அரற்றும் ஆடவர்களுக்காகத்தான் அடுத்த இதழ் 'கணவர்கள் சிறப்பிதழா?'
சென்னை - 41, டி. உலகநாதன்.

● "உலகம் போற்றும் வீராங்கனை"- ஸூகி அருமையான கட்டுரை! ஸூகி பற்றிப் பல பத்திரிகைகளில் படித்திருந்தாலும் மங்கையர் மலர் தமக்கே உரித்தான பாணியில் வாசகிகள் நல்ல முறையில் விளங்கிக் கொள்ளும் வண்ணம் ஆய்வுக் கட்டுரை போன்று இக்கட்டுரையை வடிவமைத்திருந்தது பாராட்டுக்குரியது. இது நாள் வரை ஸூகி நம்முடைய சகோதரிகள் மனத்தில் எந்த விதப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாமலிருந்தாலும் கூட இந்தக் கட்டுரை நிச்சயம் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.
திருச்சுழி, சுந்தர் - அழகேசன்.

● 'அல்வாக்கள் பலவிதம்' என்ற தலைப்பில் பலவிதமான அல்வாக்கள் செய்யும் முறைகளை விளக்கி அசத்தியதுடன் வாசகர்களுக்கே அல்வா கொடுத்து விட்டீர்களே!
சிதம்பரம், ஸ்ரீவித்யா காளிதாஸ்.

அதற்காகத்தான் 'கணவர் சிறப்பிதழா?'

● தாய்ப்பாசத்தை மையமாகக் கொண்ட சராசரிக் கதை என்றாலும் மாறுதலாய் சிந்தித்து, மனதைத் தொடும் வகையில் அனுராதா ரமணன் படைத்த 'அம்மா பிள்ளை' குறுநாவல் கனமான படைப்பே! முடிவு கண்களைப் பனிக்க வைத்து விட்டது! மறக்க முடியாத குறுநாவல்!
அயன்புரம், த. சத்தியநாராயணன்



● தீபாவளி சிறப்பிதழில் மணிமகுடமாக விளங்கியது அனுராதா ரமணன் அவர்களின் 'அம்மா பிள்ளை'. எழுத்துக்களால் மனதை நெகிழச் செய்ய அனுராதா ரமணன் அவர்களால் மட்டுமே முடியும் என்று மீண்டும் இக்குறுநாவல் மூலம் நிரூபித்து விட்டார்.
பரமக்குடி, எஸ். விஜிபாய்.

● இன்றைய குடும்பங்களில் நடக்கும் பல்வேறு சண்டைகள், உப்புப் பெறாததற்கும் விசுவரூபம் எடுக்கும் பூசல்கள் மனவேறுபாடுகள் எல்லாம் அனுராதா ரமணனின் 'அம்மா பிள்ளை' கதையில் காண முடிந்தது. ஏன், இந்த ஆண்களுக்குத் தனித்தன்மையே கிடையாதா? ஒன்று அம்மா பிள்ளை இல்லையென்றால் பெண்டாட்டி தாசன். நியாயமான உணர்வுகளுக்கு மதிப்பு கொடுத்து இருபக்கமும் சமமாக நடக்க நம் நாட்டுக் கணவன்மார்கள் எப்போது கற்றுக் கொள்வார்கள்?
தொரைப்பாக்கம், கமலாதெய்வசிகாமணி.

● 'எகிப்து நாட்டின் இளவரசி' உஷா ஸ்ரீகுமாரின் சிறுகதை சிரிக்க வைத்ததோடு சிந்திக்கவும் வைத்தது. சின்ன அளவில் தொடங்கி பெரிய அளவு வரை கை மாற்று வாங்கு பவர்கள் திருப்பி தர மட்டும் நினைப் பதே இல்லை.
சென்னை-41, யூசஸ்வரி.

● 'பெண்ணுக்குப் பெண்ணே எதிரி' என்ற கருத்துப் பொருள்பட ஆசிரியர் 'சில பிரச்னைகள் சில வார்த்தைகள்' பகுதியில் எழுதிய 'அம்மாக்காரிகள் பண்ணும் அட்டகாசம்' கட்டுரையில் தெளிவுபடுத்தியுள்ளார். தாயாராயினும் மாமியாராயினும் எந்தெந்த உறவுகள் எந்த அளவு பேணப்பட வேண்டும்; எது சரி என்பதையெல்லாம் மணமான பெண்கள் சரிவர தீர்மானித்து விட்டாலே மனைதனில் மகிழ்ச்சி அலைகள் பொங்கி ஆர்ப்பரிக்குமே! தீர்மானிப்பார்களா?
நெய்வேலி, எஸ். ஸ்ரீகாந்த்.

● எங்கள் மதுரை சுப்ரீம் ஹோட்டல் பற்றி நன்றாக எழுதியிருந்தீர்கள். ஹோட்டல் சுப்ரீமின் சிறப்பு அம்சங்களான, 'நேர்முகத் தேர்வு' நடத்த வசதி உள்ள 'கிளாசிக் ஹால்' பற்றியும், திருமணங்கள் அலுவலக முக்கிய கூட்டங்கள் நடக்கும் 'கருத்தரங்கு ஹால்' பற்றியும் எழுதி இருக்கலாமே?
மதுரை-11, கே.ராஜாத்தி.

● இப்போதெல்லாம் லலிதா, ஜானகி, சரஸ்வதி என்று எங்கே பெயர் வைக்கிறார்கள்? அர்ச்சனா, அனுராதா, ஆனந்தி, அபர்ணா, ஆர்த்தி, அனுபமா, ஆராதனா, அபிஷேக், ஆனந்த், அருண் எல்லாமே அகர வரிசை பெயர்கள்தான் பாபுலர். ஸ்கூலில் தன் குழந்தையின் பெயர் 'ஆல்ஃபபடிகல்' ஆர்டரில் எழுதினால் முதலில் வரவேண்டும் என்பதற்கான முஸ்தீபுகளை இப்போதே தொடங்கி விட்டனர் தமிழக தாய்மார்கள்!
சென்னை-44, சுந்தரா கிருஷ்ணசாமி.

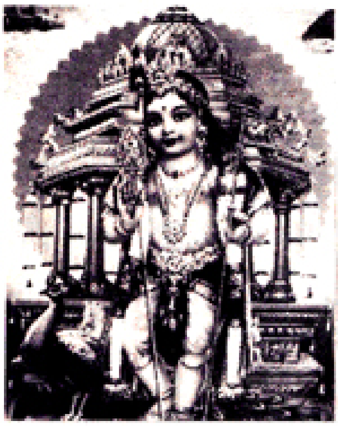


உங்களின் அழகான
கூந்தல் அலங்காரம்
அனைவரையும்
கவர்ந்திழுக்க,
இதோ
இலவசம்
உங்களுக்காக விழாக்கால
விசேஷ கூந்தல் அலங்காரப்
புத்தகம் நைல் ஹெர்பல்
ஷாம்பூ பாட்டில்
ஒவ்வொன்றுடனும் கிடைக்கும்.
இந்த
விழாக்காலத்
திற்கு, நைல்
ஹெர்பல் ஷாம்பூ
1000 ml, 500 ml
அல்லது 200 ml
பாட்டில் எதை வேண்டு
மானாலும் வாங்கி,
விழாக்காலங்களிலும்,
விசேஷ நாட்களிலும்
உங்கள் கேச
அலங்காரம்
அழகாகவும்
எளிதாகவும்
அமைத்து
"அனைவரின்
பார்வையையும்
உங்கள் பக்கம்
கவர்ந்திழுக்க" செய்யும்
ரகசியத்தை அறிந்து
கொள்ளுங்கள்.
முந்துங்கள்! இலவச
கேச அலங்காரப்
புத்தகத்தைப் பெற்றிட!
இந்த பண்டிகை
காலத்தில், அனைவரும்
உங்களைப் பார்த்து
வியந்து பாராட்டுவதைக்
கண்டு பூரிப்படையுங்கள்
முந்துங்கள்!
இந்த வாய்ப்பு
சரக்கு உள்ளவரை
மட்டுமே!
Nyle Herbal Shampoos
நைல் ஹெர்பல் ஷாம்பூ தமிழகமெங்கும் கிடைக்கும்.
துளசி & அம்லா
அம்லா & சீயக்காய்
ரீட்டா & அம்லா
கேசத்திற்கு ஊட்டம் மிக்க உணவு.

திருமுருகா

பைனான்ஸ் - ரியல் எஸ்டேட்

73, ரங்கநாதன் தெரு, வி. கே. கே. டிரேட் சென்டர், (2 வது மாடி) தி. நகர்,
சென்னை - 17. தொலைபேசி : 4347833/6260079



டெபாசிட்களுக்கு ஆண்டு வட்டி

30%+4%

INCENTIVE

(அல்லது) வெள்ளி குத்துவிளக்கு

பென்ஷன்தாரர்களுக்கு 1% கூடுதல் வட்டி வழங்கப்படும் குறைந்தபட்ச டெபாசிட் ரூ. 5000/- டெபாசிட் செய்வோர் 'திருமுருகா 'பைனான்ஸ்' என்ற பெயரில் Cheque/DD அனுப்பவேண்டும்

ஒவ்வொரு ரூ.1000/- டெபாசிட்டுக்கும் ஒரு பரிசுக் கூப்பன் வழங்கப்படும். 24-3-96 அன்று பரிசுக் கூப்பன்களுக்கு குலுக்கல் நடத்தி கீழ்க்கண்ட பரிசுகள் வழங்கப்படும்.

முதல் பரிசு ஒரு மாருதி கார்

2-வது பரிசு	வஜ்ஜிரவேல் நகரில் ஒரு வீட்டு மனை
3-வது பரிசு	ஒரு கைனெட்டிக் ஹோண்டா ஸ்கூட்டர்
4-வது பரிசு	ஒரு கலர் டி. வி.
5-வது பரிசு	ஒரு பிரிட்ஜ்
6-வது பரிசு	ஒரு மிக்சி
7-வது பரிசு	ஒரு ஸ்போர்ட்ஸ் சைக்கிள்
8-வது பரிசு	ஒரு பிரஷர் குக்கர்
9-வது பரிசு	ஒரு சீலிங் பேன் (மின் விசிறி)
10-வது பரிசு	ஒரு வாட்டர் பில்டர்

முதல் பரிசு



செவ்வாய் விடுமுறை

ஆண் (ஆழ்) மனம் அறிவோம்!

பெண் மனம் புரியாதது! ஆழ் கடல் போன்றது என்பது போல ஆண்கள் குறிப்பாக வாலிப வயதில் என்றவுடன் பொறுப்பில்லாமல், தான் தோன்றித் தனமாய் கடமைகளை உணராமல் சுற்றித் திரிபவர்கள் என்பதும் சமுதாயத்தில் பொதுவான வாதம். இது எந்தவரை உண்மை? அவர்கள் மனதையும் ஆசை, அபிலாஷைகளையும் அறிய விரும்பினோம். மன நல மருத்துவர் மாத்ருபூதம் உதவிக்கு வந்தார். அவருடைய விளக்கம் -



"ஆண்களில் முக்கியமான மூன்று நிலைகளை ஆராயலாம். வாலிபப் பருவம், மணமான புதிதில் உள்ள இளைஞன், முதுமையை எட்டும் நபர் என்று பிரித்துப் பார்த்தால் புரியும்.

ஆண், பெண் இருபாலாரையும் எடுத்துக் கொண்டால் முதிர்ச்சி பெண்களுக்கு விரைவாகவும் (13 வயதில் கூட) ஆணுக்குச் சிறிது தாமதமாகவும் (16 வயதில்) வரும். ஆனால் ஆண் முதிர்ச்சி தாமதமாக வந்தாலும் விரைவாக வளர்ச்சி அடையும். பெண் வயசுக்கு வந்தபிறகு வெளியில் செல்வது குறைந்து விடுவதால், முதிர்ச்சிநிலை அங்கே நின்று விடுகிறது. பையனுக்கு வெளி வாய்ப்புகள் இருப்பதால் Social maturity அதிகரிக்கும். பெண்ணுக்கு இளம் வயதில் திருமணமாகி செட்டில் ஆகிவிடுவதால் படித்துக் கொண்டிருக்கும் அவனைவிட வயது அதிகமான பையனைவிட அவளிடம் ஆலோசனைகள், திட்டங்கள் பேசப்படுகின்றன.

இளைஞன் முதலில் படிப்பு, பிறகு வேலை தேடிக் கொள்ள வேண்டும். அதுவரை பிறரைச் சார்ந்திருக்கும் நிலையில் மனம் சோர்ந்து போகிறான். 'Identity Crisis' ஏற்பட்டு நான் யார்? குழந்தையா? பெரியவனா? எனும் பெரும் கேள்வி மனதைக் குடைகின்றது. சந்தேக நிலையில் செய்யும் செய்கை பொறுப்பில்லாத்தனம் போல் வெளிப்படுகிறது. கல்யாணத்திற்குப் பின் மிகப் பெரும் பொறுப்பு, பாரம் ஆணுக்குத்தான். படித்து முடித்து, வேலை தேடி, தன்னையும் காப்பாற்றி, தன் மனைவி, மக்களையும் காப்பாற்ற வேண்டியவன் என்று அவனைச் சமுதாயம் எதிர்பார்க்கிறது.

அவன் ஏன் விடலைப் பருவத்தில் குழந்தையாக, விளையாட்டுப் பிள்ளையாக இருக்கிறான்? முதிர்ச்சிக் குறைவுதான் காரணம். பெண்ணைச் சிறு வயது முதல் பாதுகாத்து, அரவணைத்து, அடைகாத்து, நீ கெட்டுப் போய்விடுவாய் என்று வளர்க்கும் பெற்றோர் மகனை ஏன் அப்படி வளப்பதில்லை? சொல்லிக் கொடுக்கப்படாத தீய வழிமுறைகள் நிண்டக் கூடிய சமுதாயத்தில் தங்கள் தடைகளை தாங்களே தகர்த்தெறிந்து வரும் நிலையில் ஆண் இருக்கிறான். பெண்ணை அப்பா, அம்மா, சகோதர, சகோதரிகள், உறவினர் பாதுகாப்பது போல ஆணை பாதுகாப்பதில்லை.

இதனால் வெளி உலகப் பழக்கம், புத்தகங்கள், நண்பர்கள், சினிமா, டீ.வி. இத்தனை கவர்ச்சிகளுக்கு இடையே அவன் மனம் ஒரு நிலைப்படுத்தப்பட முடியாமல் தவிக்கிறது. சரி, படித்துவிட்டு என்ன செய்யப் போகிறோம்? இப்படி ஒரு குழப்ப நிலைதான் மிஞ்சும். கற்றுகிறான், கற்றினாலும் கற்பூரிதியில் அவனுக்குப் பாதிப்பு இல்லை என்றாலும் திறமைகள் மங்கும். நேரம் விரயமாகும், கிரகிக்கும் தன்மை

குறையும், உடல்நிலை பாதிக்கப்படும். இத்தனை பாதிப்புகள் இடையே பாலுணர்வு பயம் தோன்றும். அந்த வயதில் உணர்ச்சி பூர்வமாக, அறிவு பூர்வமாக, சமுதாயம் சார்ந்த முதிர்ச்சி அனைத்திலும் குழப்பங்கள் ஏற்படும். அந்த ஸ்திரமற்ற தன்மையைத் தாண்ட வேண்டிய நிலை அவனுக்கு. தாண்டத் தவறும் போது பொறுக்கி என்றும் தான்தோன்றி என்றும் பெயர் வாங்குகிறான். பெண் என்றால் அழகு தானே? அழகை ரசிக்க வட்டமிடுகிறான். ஆனால், பாவம் அந்தப் பெண் என்று சமுதாயம் பெண்ணைப் பாவமாக்கி அவனைப் பாவியாக்குகிறது. பெண்ணுக்கு 15 வயதுக்கே பொறுப்பு வந்துவிட்டதாக அங்கீகரிக்கும் சமூகம் ஆணுக்கு வேலை கிடைத்த பின் 25 வயதில்தான் பொறுப்பு வரும் என்று அடித்துப் பேசுகிறது.

ஆணுக்கு வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய அவசியம், தங்கை ஏன் அக்காவின் திருமணத்துக்கும் உதவிட வேண்டியவன் என்று எதிர் பார்க்கப்படுகிறான். அனுபவிக்கும் வயதில் முதிர்ச்சி முழுமையடையாத நிலையில் தானே கனிய ஆரம்பிக்காமல் தடி கொண்டு கனிய வைக்கக் கூடிய நிலை உருவாகும்போது தன்னுடன் படித்தவன் மேற்படிப்பு படிக்கிறான் தான் பாரம் சுமக்கும் நிலையா? இதுதான் நடுத்தர வர்கத்து ஆணின் நிலை. ஜாலியாக இருக்கக் கூடிய பருவமே 16 லிருந்து 25 வயது தானே!

பெண் வயசுக்கு வந்தால் பெரிய மனுஷியாகிவிட்டாள் என்பவர்கள் ஆணுக்கு மீசை முளைத்தால் காலிப்பயல் என்கிறது. ஆண் பெரிய மனுஷன் ஆகிவிட்டான் என்று ஏன் சொல்வதில்லை. சிகரெட் பிடிக்கும் பையனை அருகில் அழைத்து நீ ஏன் இப்படி இருக்கிறாய்? உனக்கு என்ன குறை? என்று ஆதரவாகப் பேசவோ, வழி நடத்தவோ, முன் உதாரணமாக இருக்கவோ தந்தை விரும்புவதில்லை. அந்த வயதில் நமக்கும் இதுபோலத்தானே இருந்தது. கிண்டிக் கேட்பானேன் என்று நினைத்து விட்டுவிடுகிறார்கள். ஆண்மகன் கெட்டுப் போவதும் சமுதாயத்தில் மறைக்கப்படுவதில்லை. வேலை தேடாமல் பெண்ணுக்குச் செய்வது போல் திருமணமும் செய்ய முடியாது. செட்டில் ஆக வேண்டுமானால் 25 வயதாக வேண்டும் என்பர். முப்பது வயதாகிவிட்டால் வயதாகிவிட்டதே என்கிறார்கள்.

இரண்டாவது நிலையில் திருமணம் ஆகிறது. தனக்கென சொந்தமாக ஒரு பெண் தன்னை ஆதரிக்க வந்துவிடுவதை உணர்கிறான். ஸ்பிரிங் (spring) போன்று அடக்கி வைத்திருந்த உள் மனம் துள்ளுகிறது. குடும்ப வாழ்க்கையில் சந்தோஷமாக ஈடுபடுகிறான். உடல், மனரீதியாக இயற்கையான மாறுதல்களை அடையும் போது தாய், மனைவி எனும் பொஸஸிவ் குணமுடையவர்களுக்கிடையே சிக்கித் தவிக்கிறான். திரும்பவும் பிரச்னைக்கு பதில் தேட தன்னுள்ளே கேள்விகளை எழுப்பி இப்போதும் புரியாமல் குழப்பத்தில்தான் இருக்கிறான்.

மன, உடல்ரீதியான சந்தோஷங்களுக்கு இயற்கையாக, சமூகத்தில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட முறையில் மனைவி எனும் நியாயமான வடிகால் கிடைத்த புதிதில் திக்குமுக்காடித்தான் போய்விடுகிறான். புது மயக்கத்தில் கிறங்கிப் போகிறான். ஒரு பெண் கணவனிடம் எதிர் பார்ப்பது என்ன? பெற்றோர் வீட்டில் கிடைக்காத சுகங்களை இங்கு பெற வந்ததாக நினைக்கிறாள். அது தவறும் போதுதான் என்று பேசும் போது உன் குழந்தைக்கு மட்டும் நான் தாயாகாமல் இருந்தால் நானும் படித்து உயர்ந்த நிலை அடைந்திருப்பேன். இப்படி மாட்டிக் கொண்டேனே என்று புலம்புகிறாள். அவளைப் பார்த்து சமுதாயம் பரிதாபப்படுகின்றது!

ஆண்மகன் தனக்கு எது தேவையென்றாலும் மனைவியைக் கேட்கிறான். மனைவிக்குத் தேவையானதையும் அவளிடம் கேட்கிறான். அதனால் இந்த வயதிலும் அவனுடைய குழப்பம் தொடர்கின்றது. ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் விளையாட்டுப் பிள்ளை போன்ற குழந்தை மனம் ஒன்று உள்ளது. இருந்தும், கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்ணுக்கு அவள் மனதுக்குப் பிடித்ததை வாங்கித் தரச் சொல்பவர்கள் அதற்குக் காரணமான ஆணுக்குப் பிடித்ததைத் தரச் சொல்கிறார்களா? அந்தப் பெண்ணினுள் இருக்கும் குழந்தை ஏற்படக் காரணமானவன். தன் குழந்தை மனத்தை, வக்கிர மனதை அடக்கிக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். வெளிப்படுத்திக் கொண்டால் பொறுப்பில்லாதவன், அசடு என்ற பட்டம் தான். பெண் மாமியாரிடம் தனக்கு விருப்பமானதை வெளியிட்டு அதை தீர்த்துக் கொண்டால் புகழும் உலகம் மாமனாரிடம் தன் விருப்பத்தைக் கூறும் ஆணைச் சுயமரியாதை இல்லாதவன், கௌரவத்தைக் கெடுப்பவன், மட்டமானவன் என்கிறது. விருப்பம், செயல் இரண்

பொரி உருண்டை செய்வதற்குமுன், வெறும் வாணலியை நன்கு சூடேற்றி, அதில் ஒருமுறை பொரியைப் புரட்டி எடுத்துவிட்டுச் செய்து பாருங்கள். வெகு நாட்களுக்கு நமுக்காமல் கரகரவென்று இருக்கும்.

- ஜெயா



டும் ஒன்றாக இருந்தாலும் முரண்பாடான கருத்துக்கள். பதவி, குடும்ப கௌரவம் அவனுக்கு வைக்கப்பட்ட கிரீடங்கள். ஆனால் அது முள் கிரீடங்கள்தான்!

பெண்ணை வளர்க்கும் போது பெற்றோர் சொல்வார்கள், "ஒன்றுமில்லாததை ஊதிப் பெரிதாக்கி வெடிக்கச் செய்யாதே கணவருடன் புரிந்து நடந்து கொள்" என்று ஆண் நடந்து கொள்ள அறிவுரை இல்லை. நல்ல வேலையைத் தேடிக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே அறிவுரை.

குடும்ப வாழ்க்கையில் மனைவி, தாயிடையே ஏற்படும் பிரச்னைகளை கொஞ்சம் யோசித்தால் தீர்க்கக் கூடியதுதான். தியரியாக படித்தது. கேள்விப்பட்டது. நண்பர்களிடையே விவாதித்தது. எல்லாப் புதிருக்கும் விடை நடைமுறையில் கிடைத்து நிஜத்தைத் தரிசிக்கும் நிலை ஆணுக்கு. எந்தப் பக்கம் சாய்ந்தாலும் இடி. தாம்பத்திய உறவு! அதுவும் ஒரு பசி நிலைதான். பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்து போகும் என்றாலும் பசி அடங்கிப் பத்தும் திரும்ப வந்துவிடுமே! அதனால்தான் சில ஆண்கள் மயக்கம் விட்டு தாயிடம் மன்னிப்புக் கேட்பார்கள். மணமான புதுகல என்ன ஆட்டம் ஆடினை? என்ற ஏச்சுக்கு ஆளாவார்கள். தாய்க்கு என்று உள்ள ஸ்தானம், மதிப்பு அது என்றுமே மாறாதது. மாற முடியாதது. தஞ்சாவூர் தலையாட்டி பொம்மை போல சில நாட்கள் இருபுறமும் மாறி, மாறி ஆடிவிட்டால் தானே நிலைக்கு வந்து நிம்மதியாக நிலைத்து நின்றுவிடும் வாழ்க்கை. குழந்தை ஒன்று பிறந்தாலும் அவன் சலனம் திசை திரும்பி கணவனே இரண்டாம் நிலைக்குத் தள்ளப்படுவான். இதை உணர்ந்து ஆண்கள் செயல்பட்டால் வெற்றி நிச்சயம்.

மொத்தத்தில் பூமாதேவி உண்டு. தேவன் இல்லை. கிரஹலக்ஷ்மி உண்டு விஷ்ணு இல்லை. எல்லாம் பெண்தான் என்கிறது சமுதாயம். கூட்டிக் கழித்துப் பார்த்தால் நல்லவேளை அவனுக்கு இனிஷியலாவது மிஞ்சுகிறது என்று சந்தோஷப்பட்டால் அதற்கும் வந்தது ஆபத்து. சமீபத்தில் விவாதம், பட்டிமன்றங்களின் தாய் உண்மை தந்தை நம்பிக்கையாம்! அதாவது அந்தத் தாய் சொல்லித்தானே தந்தை யாரெனத் தெரிகிறது என்கிறார்கள்.. தாய்ப் பெயரை இனிஷியல் போட்டால் என்ன என்கிறார்கள். அப்படி நினைப்பதே தவறு. தாயைச் சிறுமைப் படுத்தும் வாதம். இனி அந்த இனிஷியலுக்கும் ஆபத்து! இருந்த ஒரே சந்தோஷமும் அவுட். பாரம் சுமந்தாலும் பயனில்லை. சுமக்காவிட்டாலும் பயனில்லை. வாழ்ந்தா லும் ஏகம், தாழ்ந்தாலும் ஏகம் என்பது ஆணுக்கு மிகப் பொருத்தமான வரிகள்! இல்லையா?

பேட்டி : **பானுமதி இராமசந்திரன்**

வருங்காலக் கணவர்கள்

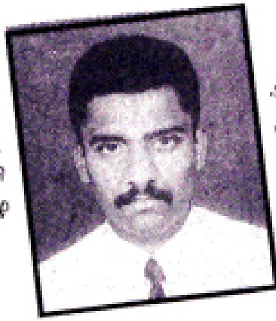
'இளம் வாலிபர்கள்' என்றவுடன் அவர்கள் சினிமாவில் வருவது போல 'ஜாலி'யாகச் சுற்றுபவர்களாக, பெண்களைக் கேலி செய்பவர்களாகத்தானே மனக்கண்முன் தோன்றுகிறார்கள். உண்மையில் இந்த வருங்காலக் கணவர்கள், இளம்பெண்களைப் பற்றி, இவர்களின் எதிர்காலம் பற்றியெல்லாம் என்ன நினைக்கிறார்கள்?

திரு. வி. தினேஷ் : (மெகானிகல் இன்ஜினீயரிங் மாணவர்)

வாலிப வயதினருக்குக் கெட்ட பெயர் வரு வது சகஜம். பத்தாம் வகுப்பு வரை கண்டிப்பு காட்டி வளர்க்கின்றனர் பெற்றோர். பதினோராம் வகுப்பு வரும் போது சுதந்திரமாக செயல்பட ஆரம்பிப்பதால், கட்டுப்பாடு தளர்ந்து அன்று வரை கண்டித்த பெற்றோரை எதிர்க்கும் மனோபாவம் வருகிறது. அவர்களுக்குத் துன்பம் தரவும், மற்றவர்கள் தன்னை கவனிப்பது போல என்ன செய்யலாம்? ஈவ் டீசிங், கல்லூரிக்குக் கட் அடித்தல், சினிமா போவது, கலாட்டா செய்வது, ஜாலியாக இருப்பது, சிகரெட் குடிப்பது, பொது இடத்தில் சண்டை போடுவது என்று ஆரம்பித்து விடுகின்றனர்.

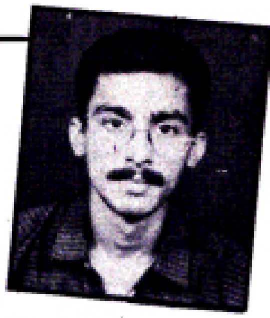
ஒரு பெண் அம்மாவுடனேயே இருப்பதால் இன்டிமேட் ஆகப் பேச முடிகிறது. பையன் வெளியில் சுற்றுவதால் நேரமும் இல்லை. பணத்துக்காக மட்டும் அப்பாவிடம் பேசுகிறான். பெண்களிடம் நாங்கள் சாதாரணமாகப் பேசி னாலும் 'காதல்' என்று கொச்சைப் படுத்தப்படுகிறது. அதனால் தனியாகப் பேசப் பயப்படுகின்றனர். வீட்டில் திட்டுவதால் தெரியாமல் பேச விரும்புகின்றனர். அதுதான் தவறு. மேலும் பெண்களும் டீஸ் செய்கிறார்கள். கல்லூரியில் பேராசிரியையாக இருக்கும் என் தாயை விடுவதற்குச் சென்றால் ஆயிரக் கணக்கான கண்கள் தனி ஆணான என் மீது நேருக்கு நேர் பார்வையை வீசும். எனக்கு எதுவும் செய்ய முடியாமல் சங்கோஜ நிலை. உடனே திரும்பி விடுவேன். என் சகோதரி திருச்சி இன்ஜினியரிங் கல்லூரி மாணவி. ஒரே பையனிடம் (குறிப்பிட்ட பையனிடம்) மட்டும் பேசாமல், எல்லா பையன்களிடமும் பேசு என்பார் என் தந்தை. தவறே இல்லை.

ஒரு காலத்தில் பள்ளியில் படிக்கும்போது மிகவும் கண்டித்தனர் என் பெற்றோர். தெருவில் ஆறு மணிக்கு மேல் போகக் கூடாது. படி படி என்பதுமாக இருந்தது. பதினோராம் வகுப்பு வந்ததும் சுதந்திரம் கிடைத்தது. வெறுப்பு வந்து, நிறைய கலாட்டாக்கள், சண்டைகள், வீண் வம்புகள் எல்லாம் என்னிடம் குடிகொண்டன.



• தினேஷ்

பெற்றோர் மனதை வேதனைப்படுத்தினேன். +2 வில் ஒருமுறை ஒரு சப்ஜெக்ட் பெயிலாகி திரும்ப எழுதினேன். எனக்கு இன்ஜினியரிங் கல்லூரியில் இடம் கிடைத்தது. மனம் மாறியது. இட மாறுதலையும் பயன்படுத்தி, மனதைக் கட்டுப்படுத்தி, பழைய கெட்ட சகவாசங்களை ஒதுக்கி புதிய மனிதனானேன். படிப்பு, விளையாட்டில் முதலில் இருப்பவர்கள் அதன் மூலம் தங்களை இனம்காட்டிக் கொள்வார்கள். அது முடியாதவர்கள்தான் இதுபோன்ற செயல்களில் மற்றவர் கவனத்தை ஈர்க்கின்றனர். கெட்ட பையன் என்று ஆறு மாதத்தில் பெயரெடுத்த எனக்குத் திரும்ப நல்ல பெயர் எடுக்க ஆறு வருடம் ஆனது.



• ராஜேஷ்

கலாட்டா செய்து பொறுக்கிகள், காலிப் பையன்கள் என்று பெயரெடுத்துள்ள பையன்களில் ஒருவனை ஒரு பெண் காதலித்தால் அப்போது அந்தப் பையன் சிகரெட் பிடிப்பது, கலாட்டா செய்வது, பஸ்ஸில் தொங்குவது, பைக்கில் அதிவேகமாகப் போவது இவையெல்லாம் ஒத்துக் கொள்ளப்பட்டு பெருமையாக

பேசப்படுவது ஏன்? அவள் காதலிப்பதால் அவன் நல்லவனா?

எவ்வளவுதான் நண்பர்கள், பழகினாலும் கடைசி வரை நமக்குப் பெற்றோர்கள்தான் என்பதே நிஜம்! எத்தனையோ விண்வம்புகள், அடிதடிக்குப் போயிருந்தாலும் பெண்கள் பற்றிய பயம் என் மனத்தில் எப்போதும் உண்டு.

திரு. கே.ஏ. விஸ்வநாதன்
(என்.ஐ.ஐ.டி. மாணவர்)

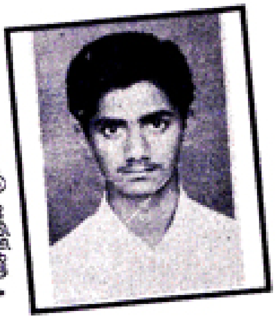
பள்ளி இறுதிவரை ஆணுக்குக் கட்டுப்பாடு, கல்லூரி வந்ததும் தளைகள் நீக்கப்பட்டு, விரிந்த சிறகுகளுடன் சுதந்திரக் காற்றை சுகமாக அனுபவிக்கும் காலக்கட்டம். பள்ளிக் கசப்பு, கல்லூரி இனிப்பு. பொழுதுபோக்குக்கு பிறகுதான் படிப்பு. அரியர்ஸ் கூட வைத்துப் படிக்கலாம். நண்பர்களுடன் ஜாலியாக பீச், சினிமா போகலாம். நினைத்ததை நடத்தும் கட்டுப்பாடில்லாத பருவம். பெற்றோர்களிடம் மனம் விட்டுப் பேச முடியாததை நண்பர்களிடம் பேசலாம். பெண்களுடன் பேசினால் என் வயதைத் தாண்டி வந்திருக்கும் என் அப்பா ஒத்துக்க மாட்டார். ஆனால் மூன்றாம் மனிதன் நிலையில் இருந்து என் அம்மா கேட்டுக் கொள்வாள். அதனால் ஆண்கள் அம்மாவிடம் பேசுகின்றனர். எதிரெதிர் பருவத்தினர் நிச்சயம் கவரப்படுவர். தவறான நோக்கம் இல்லாதவரை தடுக்கத் தேவையில்லை.

பெண்கள், பையன்கள் தங்களைப் பார்க்க வேண்டும் என்றுதான் விரும்புகிறார்கள். நம் கவனத்தைத் திசைதிருப்ப நேராக நடந்து வரும் போது ஒரு பக்கமாக ஒதுங்குவது எதற்கு? ஒரு இசையைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் போது திடீரென இசை மாறினால் தம் கவனம் சிதறுவதில்லையா? அது போலத்தான் இதுவும். முடியை ஸ்டைலாகக் கோதிக் கொள்வது போன்ற சேஷ்டைகளால் சாதாரணமாகப் பேச நினைக்கும் பையனின் கவனம் சிதறுகிறது. பெண்களை உற்று கவனிக்கிறார்கள். பிறகு பொறுக்கி என்கிறார்கள் ஆண்களைப் பெண்களும் ராகிங் செய்கிறார்கள். சில பெண்கள் கல்லூரிகளே இதற்கு சாட்சி. திருமணங்களில் கும்பலாக அமர்ந்து, அரட்டை அடித்து, உரக்கச் சிரித்து மகிழ்ந்து ஆண்களை கவனிக்க வைப்பார்கள். அதுதான் அவர்கள் எதிர்பார்ப்பது. அந்த எதிர்பார்ப்பை ஆண்கள் நிறைவேற்றும் போது ஒப்புக் கொள்ளாமல் பொய் முகம் காட்டி மனது நோகச் செய்வது ஏன்?

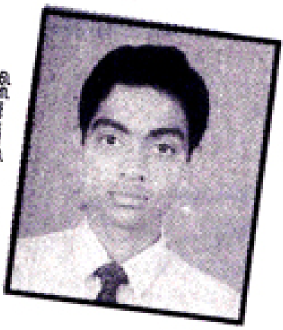
பெரும்பாலும் பெண்களிடம் பேச பழக நினைக்கும் பையன் தன் மனைவியாக்கிக் கொள்ள விரும்புவது அடக்கம், எளிமை, ஆடம்பரமில்லாதவளைத்தான். இப்போது முப்பது வயது வரை மணம் செய்து கொள்ள முடிவதில்லை. அன்று சிறு வயதில் திருமண ஆசை வந்தவுடன் வடிகால் கிடைத்தது. தவறான பாதைக்குச் செல்லாமல் புதையல் தேடி அலைய விடாமல் பெற்றோர்கள் எடுத்துச் சொல்வதில் தவறில்லை. ஆண்களின் குழப்பங்கள், புதிர்களைப் பெற்றோர் விடுவிப்பதால் அவர்களுக்குத்தான் நல்லது



• விஸ்வநாதன்



• செந்தில் குமார்



• தேவானந்த்



• ஸ்ரீராம்

வி. கே. செந்தில்குமார்
(எம்.ஏ. கார்பரேட்)

பெற்றோர்கள் பள்ளி அளவில் மட்டுமல்ல கல்லூரி அளவிலும் சிறிது கண்டிப்பு காட்டி, நண்பர்களைக் கண்காணித்து வழி நடத்த வேண்டும். பணம் சிறிது அதிகம் செலவானாலும் நல்ல பள்ளிகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதால் ஒழுக்கம் விதைக்கப்படுகிறது. பிறகும் கல்லூரி அளவில் கண்காணித்தல் அவசியம். பெண்கள் தங்களை கவனிக்க வேண்டும் என்று நடந்து கொண்டாலும், சமுதாய பயம் காரணமாக ஒதுங்குகிறார்கள். இந்த நிலை மாற வேண்டும். தங்களை 'லுக்' பார்த்து பையன்கள் தவறாகப் பேசாத அளவு பெண்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டும். மணமாகி கருத்து வேறுபாடுகள் வந்தாலும் மனம் விட்டுப் பேசித் தீர்க்க வேண்டும். மொத்தத்தில் சமத்துவம் பேசினாலும், சம உரிமை பெற்றா

லும் பெண்கள் மதிக்கும்படியாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். ஆண்களைத் தவறு செய்ய தூண்டுபவர்களாக இருக்கக் கூடாது.

திரு. தேவானந்த்
(ஏ.சி.எஸ். படிப்பவர்)

ஆண்களுக்குக் கெட்ட பெயருக்குக் காரணம் வயகக் கோளாறுதான். படிப்பு நன்றாக வந்தால் சரி. இல்லாவிட்டால் வேறுவிதத்தில் மற்றவர்களைக் கவர நினைக்கின்றவன் கலாட்டா செய்கிறான். நமக்குப் பலம் இருக்கு. தட்டிக் கேட்க யாரால் முடியும் என்ற எண்ணம்தான் மேலோங்கியிருக்கும். ஆண் பெண் நட்புடன் பழக நினைத்தாலும் சமுதாயம் ஏற்பதில்லை. சகோதரியைக் கூட அழைத்துச் சென்றாலும் யார் அது? எனும் சந்தேகப் பார்வை. சமுதாயக் கண்ணோட்டம் மாற வேண்டும். பெண்கள் அருகே சாதாரணமாகப் பேசப் போனால் கூட 'சைட்' அடிக்கத்தான் போவதாக பழிசுமத்துகின்றனர். செக்ஸ் என்பது அசிங்கம் அல்ல என்பதைப் பெற்றோர் தாமும் உணர்ந்து, உணர்த்தவும் வேண்டும். நீயா தெரிஞ்சுப்ப என்பதால்தான் கெட்டுப் போக வாய்ப்புள்ளது. யார்கிட்ட கேட்கலாம், எப்படித் தெரிஞ்சுக்கலாம் என்று அலைந்து தவறான சகவாசத்தால் தெரிந்து கொள்கின்றனர். உள்ளங்கையில் ஒரு புதையல் உள்ளது என்று மூடி வைக்காமல் காண்பித்தால் அதை வாங்கிப் பார்த்து விட்டு இவ்வளவுதானா என்று திருப்பித் தந்து விடுவான் இல்லையா?

பெண்கள் கண்டிப்பாக உடல்ரீதியாக பலஹீனமானவர்கள்தான். சமம் என்று பேசுவது ஏன்? ஈகோ சீண்டப்படுவதால் தவறுகள் தவிர்க்க முடியாதவைகளாகின்றன. பேசிப் பார்த்தால்தான் நட்பு புரியும். ஜாதி இல்லை என்று சொல்லிக் கொண்டே கல்லூரி சீட், வேலைக்கு ஜாதி கேட்பது போல பெண்கள் சம உரிமை பேசிக் கொண்டே பெண்கள் பத்திரிகை, பெண்கள் சீட் என்று தனியாக வைத்துக் கொள்வானேன்? வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களை மணந்தால் நிச்சயம் அன்பை மட்டுமல்ல அவளது வேலைகளையும் பகிர்ந்து உதவுவதில் தவறில்லை. திருமண உறவின் மயக்கம் சில ஆண்டுகளில் தெளிந்து மனம், நேசம், பாசம்தான் நிலைத்து நிற்கும். பிடிக்காத குணங்கள் பேசித் தீர்த்துக் கொள்ளப்படக் கூடியவை.

திரு. பி. ஸ்ரீராம் :
(எம்.ஏ. கார்போரேட்)

ஆணுக்கு மெச்சூரிட்டி எந்த வயதிலும் வரலாம். பத்தாவதில் கூட வரலாம். பணக்காரனாக, வீட்டுப் பொறுப்பு இல்லாமல் வாழ்க்கையை ரசிக்க முடிந்தவனுக்கு தாமதமாக வரும். வீட்டு சுமையைச் சுமக்க வேண்டிய குடும்பத்துப் பையனுக்கு விரைவாக வரும்.

பெண்களுடன் பழகுவது தவறே இல்லை. நல்ல நண்பர்களாக இருக்க முடியும். ஆனால் பொஸஸிவ் குணம் என்று 'புதுப்புது அர்த்தங்கள்' நாயகி போல இருக்காமல் நண்பர்களுடன் நாகரீகமாய் பழகும் 'புது வசந்தம்' போலிருக்க வேண்டும். நான்கு பையன்களும், இரண்டு பெண்களும் நண்பர்களாக இருந்தால் அந்த இரண்டு பெண்களிடையே ஏற்படும் பொறாமையால் நாங்கள்தான் தவிக்கிறோம். இந்த நிலைமாற வேண்டும். பெண்கள் எங்களுக்குப் பிறந்த நாள் பரிசு, கார்டு தந்தால் நாங்கள் ஏற்றுக் கொள்வது போல் அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. வீட்டில் திட்டுவார்களாம். பெண்கள் மாற வேண்டும். பெண்ணுடன் பேசினாலே தவறான எண்ணம்தானா? திருமணம் என்று வந்தால் அழகு, படிப்பு, ஜாதி, பணம், வயது, ஸ்டேட்டஸ் இப்படி எத்தனையோ விஷயங்கள் இருக்கிறதே அதை ஏன் மறந்து போகிறார்கள். நட்புக்கு இவை எதற்கு? பெற்றோர்கள் இதைப் புரிந்து

இட்லியை நீளநீளமாக துண்டுகளாக்கி எண்ணெயில் பொன்னிறமாக பொரித்து எடுத்தோம். பின், உப்பு, காரம் சேர்த்து மதியம் இலையில் பரிமாறிய போது ஆ... ஆ... ஓ.... ஓ... ஏ... ஏ... தான். "Finger Chips" பிய்த்துக் கொண்டு போனது.

- பி. அனிதா





திடீர் இட்லி

மோர் மீந்து விட்டால் மோர்க் குழம்புதான் செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. சுவையான, மிருதுவான இட்லியையும் சுலபமாக செய்யலாம். இரவு சாப்பாட்டிற்குப் பின் மீந்த மோரில் 2 ஆழாக்கு பம்பாய் ரவையை ஊறவைக்க வேண்டும். 1¼ ஆழாக்கு உளுந்து நீரில் போட்டு ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் அரைத்து, ஊறவைத்த ரவையுடன் சேர்த்து, உப்பு, மிகக் குறைந்த அளவு சோடா உப்பும் சேர்த்துக் கலக்கி மூடி வைக்க வேண்டும். 2–3 மணி நேரத்தில் மாவு பொங்கி விடும். உடன் இட்லி செய்யலாம்.

– பத்மா சிவசுப்ரமணியன்

கொள்ள வேண்டும்.

பெண்ணுடன் பழகும்போதே இன்பங்களை மட்டும் பேசாமல் கஷ்ட, நஷ்டங்கள், பிளஸ், மைனஸ் அனைத்தும் பேச வேண்டும். நோக்கம் சரியில்லாதவன் என்று தெரிந்தால் அவனை ஒதுக்கி விட வேண்டும். பெண்களைப் போல் கற்பு பற்றி ஆணுக்கும் (எயிட்ஸ் பயம் இருக்கே!) முறையாக எடுத்துச் சொல்லி வளர்க்க வேண்டும். ஆண் என்றால் எப்படியும் இருக்கலாம் என்ற எண்ணம் களையப்பட வேண்டும்.

திரு. ஆர். ராஜேஷ் :
(இன்ஜினீயரிங் மாணவர்)

பெண்ணின் மனம் ஆழமானது. புரிந்து கொள்ள முடியாதது. ஆனால் பழகினால் ஓரளவு புரிந்து கொள்ளலாம். பெண்கள் எவ்வளவுதான் கற்றினாலும் படிப்பு முடிந்ததும் திருமணம் ஆகி விடுகிறது. பொஸஸிவ் குணத்தால் தன் வீடு, தன் குடும்பம் என்று பொறுப்பாகச் செயல்பட முடிகிறது. வெளியே சுற்றினால் ஆணுக்குக் கெட்ட பெயர் வந்து நிலைத்து விடுகிறது. திரும்ப நல்லவனாக ஆனாலும் கெட்ட பெயர் மாற நீண்ட நாட்களாகும். ஆண்கள் போலவே சில பெண்களும் சிகரெட் குடிப்பது, பார்ட்டியில் கலந்து கொள்வது, கலாட்டா செய்வது அனைத்தும் செய்தாலும் அது குறுகிய வட்டத்தில் அமுக்கமாக செய்வதால் வெளிவருவதில்லை. அந்தப் பெண்ணின் தவறுகளை மறைக்கத் தயாராக உள்ள பெற்றோரும், சமூகமும் ஆண் மகன் தவறினால் பொறுப்பில்லாதவன் என்று முத்திரை குத்துகின்றனர். ஆண் ஆதிக்கச் சமுதாயம் என்பதால் ஆண் எது செய்தாலும் தவறில்லை என்ற நினைப்பில் இப்படி இனம் காட்டப்படுவதைப் பெண்கள் தங்களுக்குச் சாதகமாக்கி தங்கள் தவறுகளுக்கு ஆணை பொறுப்பாக்கி விடுகின்றனர். சமூகமும் அவர்களுக்குக் குரல் கொடுக்கின்றது. இந்திய கலாச்சாரம் பண்பாடு பெண்களுக்குச் சாதகமாக இருப்பது ஆணுக்குத்தான் கஷ்டம்.

ஆண், பெண் இருவருக்கும் உடல் அமைப்பு தவிர மற்ற எதுவும் மாறுதல் இல்லை. தனி என்று பேசுவதே தவறு. என் வீட்டில் சிறு வயது முதல் பெண்ணிடம் பேசக் கட்டுப்பாடு செய்ததில்லை. நான் பெண்ணிடம் மட்டுமல்ல அவள் குடும்பத்தாரிடமும் பழகுவேன். நல்ல குடும்பத்துச் சூழலில் வளர்ந்த காரணத்தால் என்னையும் அவர்கள் குடும்பத்தில் ஒருவனாக பாவிக்கின்றனர். அவர்களுடன் பேசி நம்பிக்கையூட்டியிருப்பதால் தவறான எண்ணங்கள் இருசாராருக்கும் இதுவரை வந்ததில்லை. எல்லாப் பையன்களும் ஒரே மாதிரி இல்லை என்பதால் கவனிக்கும் பொறுப்பு பெண்ணுக்கு உள்ளது. இதுபோன்ற பெண் சிநேகிதிகள் இல்லாத பையன்கள்தான் பெரும்பாலும் 'ஈவ் டீசிங்' செய்கின்றனர். தனியாக செய்ய மாட்டார்கள். கும்பலாகத்தான் செய்வார்கள். ஈவ் டீசிங் செய்யாத பையன் நல்லவனா? அவன் மனத்தில் விருப்பம் இருந்தாலும் தனக்கு ஏற்கெனவே உள்ள இமேஜைக் காத்துக் கொள்ள வேண்டி சேராமல் இருப்பான்.

கடைசியாக ஒன்று. ஆணைப் பற்றிய சுய விளக்கம், அலசல் எல்லாம் நீங்கள் ஓரளவுக்குத்தான் எதிர்பார்க்க முடியும். காரணம் ஒவ்வொரு மனித மனத்திலும் புதைந்து கிடக்கும் இருண்ட, தீய பகுதியை எத்தனை நெருக்க மானவர்களிடமும் காண்பிக்க விரும்ப மாட்டான். அதிகபட்சம் 60% காண்பிக்கலாம். 30% முதல் 40% . அவன் உடல் மண்ணில் புதையும்போது அவைகளும் உடன் புதைந்து விடும்.

- பானுமதி இராமச்சந்திரன்

இப்போது இந்தப் பரிசை லண்டனிலிருந்து நீங்கள் வாங்கி வரத் தேவையில்லை





இம்பீரியல் லெதர்- இறுதிவரை நீடித்திருக்கும் சின்னஞ்சிறு பாட்ஜுடன் கூடிய பிரபலமான சோப். லண்டனிலிருந்து ஸிட்னி வரை உலகெங்கும் உள்ள குடும்பத்தினர் அனைவரது விருப்பமான சோப்.

அதே இம்பீரியல் லெதர் இப்போது இங்கேயே கிடைக்கிறது.

ஆகவே இனி நீங்கள், இயற்கையான ஆயில்கள், மென்மையான ஆனால் தனித்தன்மையுள்ள நறுமணம் இவற்றின் சொகுசான கலவையில் மூழ்கி குளிக்க விரும்பினால் அதற்காக வெளிநாட்டிற்கு ஓட வேண்டாம். பக்கத்திலுள்ள கடைக்கு ஓடினாலே போதும்.

இம்பீரியல் லெதர். ஒரு விசேஷ அனுபவத்தைக் கண்டுணர்வீர்.



பேசித் தீர்த்துக் கொள்வது சில பிரச்னைகளில்தான்

"என் வாழ்க்கையிலே பிரச்னைன்னு எதுவுமே வந்ததில்லையே. அப்படி ஏதாவது இருந்தாத்தானே அதை எப்படிச் சமாளிச்சு வந்தேன்னு சொல்ல முடியும். எனக்கும் என் கணவருக்கும் நடுவே எந்தவிதக் குறிப்பிட்ட சண்டையும் வந்ததில்லை. அப்படியிருக்க என் குடும்பத்தில் உரசல்களைத் தவிர்த்த விதத்தைப் பற்றி நான் என்ன சொல்ல இருக்கிறது? ரொம்ப சந்தோஷமாகத்தான் இருக்கேன்" என்றார் திருமதி மீனாட்சி கிருஷ்ணமூர்த்தி.

நாம் சென்ற நோக்கம் (கணவருடன் மற்றும் கணவரால் உண்டான பிரச்னைகளைச் சமாளித்தது எப்படி.?) நிறைவேறவில்லையே என்ற ஏமாற்றம் உண்டானது. ஆனால் அது ஒரு நிமிடம்தான் நீடித்தது. விக்ரமாதித்தன் கதையில் நான்காவது வீட்டில் உலக்கையால் யாரோ இடிக்க, இங்கிருக்கும் பெண்மணிக்கு உடலெல்லாம் கொப்புளங்கள் தோன்றுவது போல், மிக நல்ல வாழ்க்கை அடைந்தும் "ஏதோ நடைப்பிணமா இயந்திரமா உயிர் வாழறேன்" என்று கூறும் பெண்களும் உண்டு. கடப்பாரையை விழுங்கிவிட்டு சுக்குக் காப்பி குடித்தால் சரியாகிவிடும் என்று சொல்பவள் போல பல பிரச்னைகளை எதிர் கொண்டாலும் அவற்றைப் பிரச்னையாகவே கருதாது இருப்பவர்களும் உண்டு. ஆகவே மீனாட்சி மாமியிடம் மேலும் பேசிப் பார்த்தோம். அவரது வாழ்க்கையில் உண்டாகத் தொடங்கிய பல பிரச்னைகள் அவர் அவற்றைக் கையாண்ட விதத்திலேயே பெரிதாகாமல் அமுங்கிப் போய்விட்டதைப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

"பதினெட்டாவது வயதில் எனக்குக் கல்யாணம் நடந்தது. இப்போது எனக்கு வயது எழுபது. இவருக்கு எண்பத்து மூன்று. எனக்கு இரண்டு மைத்துனர்கள். பெரியவருக்கு வேலை கிடையாது; அவருக்கு நான்கு பெண்கள். சின்னவருக்கு சாதாரண வேலை; அவருக்கு இரண்டு பெண்கள். நடுவிலே ' பிறந்த , என்

கணவர் ஒரு பள்ளிக்கூட வாத்தியார். சொற்ப சம்பளம்தான் என்றாலும் நிரந்தரமான சம்பாத்தியம் இவருக்குத்தான். கூட்டுக் குடும்பம்தான் தொடர வேண்டுமென்பதில் என் கணவர் ரொம்பப் பிடிவாதமாக இருந்தார்'' என்று கேஷுவலாகத் தன் நினைவுகளை மலர விட்டார் மீனாட்சி.

இந்தக் காலப் பெண்களுக்கு இதைப் படிக்கும்போதே 'இப்படிப்பட்ட சூழலில் தனிக் குடித்தனம் போகாமல் எதற்கு அவஸ்தைப் பட வேண்டும்?' என்ற எண்ணம் தோன்றியிருந்தால் வியப்பில்லை. அந்தக் காலப் பெண்களிலேயே கூட பலர் இதுபோன்ற நிலைமையைப் 'பொறுத்துக் கொண்டும், அவ்வப்போது பொங்கியெழுந்து கொண்டும்' இருந்தது நமக்குத் தெரியும். ஆனால் மீனாட்சியோ, "இயல்பாகவே நான் அதிர்ந்து பேசாதவள். ஏதோ பயத்தால் என்றில்லை. பொறுமையாக இருக்கும் வித்தையை இயற்கையும் ஓரளவுக்குத் தந்தது. நானாகவும் கொஞ்சம் பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டேன்'' என்றார்.

"மாமியார் ரொம்பக் கண்டிப்பானவர். அதுவும் ஆசார விஷயங்களில் அசாத்தியக் கடுமை. கிட்டத்தட்ட சமைத்து முடித்துவிட்ட சமயத்தில் குழந்தை வந்து தெரியாமல் மேலே பட்டுவிட்டால் கூட, நான் சமைத்த சாதத்தைச் சாப்பிட மாட்டார். நான் குளித்துவிட்டு மீண்டும் சமைக்க வேண்டும். இடீரென்று கோபம் கொண்டு தானே தனியாக சமைத்துச் சாப் பிட்ட நாட்களுக்கும் குறைவில்லை."

அந்தக் காலகட்டத்தில் புக்ககக் கட்டுப்பாடுகள் ஒன்றும் புதியதல்ல - கணவனின் புரிந்து கொள்ளும் தன்மை இருந்தால் சமாளிக்க முடியும். மீனாட்சியின் கணவர் எப்படி? "அவர் சொன்னதுதான் சட்டம். நான் அவரை எதிர்த்துப் பேசியது கிடையாது" என்கிறார் மீனாட்சி ரத்தினச் சுருக்கமாக.

பின்னர் அவரது கணவரைக் கேட்டபோது அவர் பளிச்சென்று, "நான் தவறான காரியங்களைச் செய்ததில்லை. ஆனாலும் நடைமுறையில் வீட்டில் எதேச்சாதிகாரத்துடன்தான் நடந்து கொண்டேன். அம்மாவுக்கும், மனைவிக்கும் எப்போதாவது கருத்து வேறுபாடு வந்தால் கூட அம்மாவைத்தான் சப்போர்ட் செய்வேன்'' என்று ஒப்புக் கொண்டார்.

கணவரிடம் கருத்து வேறுபாடுகள் ஏற்பட்டாலும், அதைப் பற்றிப் பெரிதாக விவாதித்ததில்லையாம் மீனாட்சி. சுருக்கமாகத் தன் கருத்தைச் சொல்லிவிட்டு வேறு விஷயத்துக்குத் தாவி விடுவதே வழக்கமாம். "பிரச்னைகளைப் பேசித் தீர்த்துக் கொள்வது என்பது சில விஷயங்களில்தான் சரிவரும். பல விஷயங்களைப் பேசப்பேச அது வளர்ந்து கொண்டே போய்ப் பல புதிய பிரச்னைகள் முளைக்கும் என்பதே என் கருத்து..'' என்கிறார்.

வீட்டின் பொருளாதாரம் சொல்லிக் கொள்ளும்படியில்லை. என்றாலும் பரம்பரையாக வந்த சிறு நிலத்திலிருந்து வந்த வருமானம் முழுவதையும் உத்தியோகம் இல்லாத தனது பெரிய அண்ணனுக்கே கொடுத்துவிட்டார் கிருஷ்ணமூர்த்தி. ட்யூஷன் எடுத்துக் கொஞ்சம் அதிகப்படி வருமானத்துக்கு வழிவகுத்துக் கொண்டார். பின்னாளில் தன் சகோதரர்களின் பிள்ளைகளையும் தன் செலவில் படிக்க வைத்தார். இதற்கெல்லாம் முணுமுணுக்கவில்லை மீனாட்சி.

"நானும், என் மைத்துனர் மனைவிகளும் பொறுப்பைப் பகிர்ந்து கொண்டு செயல்பட்டதால் எங்களுக்குள்ளும் பிரச்னைகள் வந்ததில்லை. காலையில் ஒருத்தி சமைத்தால், மாலையில் இன்னொருத்தி சமைப்போம். அவரவர் குழந்தைகளின் தேவைகளை அவரவர்கள் பார்த்துக் கொள்வோம். புக்ககத்து மனிதர்களிடம் எனக்கு மனக்குறை ஏற்பட்டாலும் அதைக் கணவரிடம் பகிர்ந்து கொள்வதைத் தவிர்த்துவிடுவேன். தவிர எந்த மனக்குறையையும் நினைத்துக் கொண்டு மருக மாட்டேன். மனத்தை வேறு வழிகளில் நாட்டத்துடன் செலுத்தினால் எந்தவிதக் குறையையும் இருந்த இடம் இல்லாமல் செய்துவிடலாம். இந்த விஷ



உடலில் உஷ்ணம் ஆவது இயல்பு. இதற்குக் கூட இன்று டாக்டரிடம் சென்று கேட்டு, மருந்துண்ண ஆரம்பித்துவிட்டனர். ஆனால் நமது வீட்டிலுள்ள செம்பருத்திப் பூவே போதும். இதைச் செடியிலிருந்து பறித்து பச்சையாக அதிகபட்சமாகக் காலை ஒன்று... மாலை ஒன்று என்று சாப்பிட்டாலே போதும்... உஷ்ணம் குறைந்துவிடும்!

– ராஜி ராதா



பாயசம் வைப்பதற்கு ஜவ்வரிசியை வேகப் போடும்முன், அடுப்பில் வாணலி வைத்து, காய்ந்தவுடன், வெறும் வாணலியில் ஜவ்வரிசியை வறுத்துச் சூடாக்கி வேக வைத்தால், வேகும்போது ஜவ்வரிசி ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக் கொள்ளாமல், தனித்தனியாக சுதந்திரமாக விரைவில் வெந்துவிடும். சுவையும் நன்றாக இருக்கும்.

- சி. பூங்கோதை

யத்தில் தமிழ்ப் பத்திரிகைகளைப் படிப்பது எனக்கு மிகச் சிறந்த பொழுதுபோக்கு. இப்படி ஆக்கபூர்வமான பொழுதுபோக்கை வளர்த்துக் கொண்டால் வாழ்க்கையில் பிரச்னைகளுக்கு இடமில்லை. சிறிது காலமாக அருகிலுள்ள பஜனை மண்டலியிலும் சேர்ந்து அந்த வகுப்புகளுக்குத் தவறாமல் போய் வருகிறேன்" எனும் மீனாட்சி ஒரு முக்கிய ஆலோசனையை மற்ற பெண்மணிகளுக்குச் சொன்னார் :

"தனக்குதான் முக்கியத்துவம் தரப்பட வேண்டும் என்று கணவர் விரும்பினாலென்ன? கொஞ்சம் யோசித்துச் செயல்பட்டால் அவருக்கு முன்னுரிமை தந்தது போன்ற நிலையிலேயே நீங்கள் விரும்பும் காரியங்களைச் செய்து கொள்ளலாமே? இருவருக்குமே இதில் சந்தோஷம்."

"இன்றைய தேதிக்கு எனக்கு வரும் பென்ஷனைக் கொண்டே எங்கள் செலவுகளைச் சமாளித்துவிட முடிகிறது" என்று கிருஷ்ண மூர்த்தி சொல்வதைக் கேட்டு அவர்கள் தனியாக இருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ள வேண்டாம். வெவ்வேறு ஊர்களிலுள்ள இரு மகன்களிடமும் நிறைய பாசமிருக்கிறது இவர்களுக்கு. அவர்களுக்கும். இரு மகன்களிடமுமே மாறி மாறி இருந்தாலும் எந்த இடத்திலும் கணவனோடு சேர்ந்தே இருப்பது என்று வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார் மீனாட்சி.

அடுத்த தலைமுறையினரிடம் - குறிப்பாக மருமகன்களிடம் பழகும் வித்தை தெரிந்திருக்கிறது இவர்களுக்கு. "மாமியார் அளவுக்குக் கடும் ஆசாரம் இல்லையென்றாலும் எனக்கும் பழமையில் நிறைய நம்பிக்கை உண்டு. என்றாலும் பாதி சமையலுக்கு நடுவே மருமகள் படுக்கையில் இருக்கும் தன் மகனை எழுப்புவது போன்ற செயல்களை மனத்தளவில் ஏற்றுக் கொள்ளப் பழகிவிட்டேன். இதுபோன்ற விஷயங்களில் என் கணவரும் யதார்த்த நோக்கில் அமையுமாறு அமைந்துவிட்டது. மகனுக்கும், மருமகளுக்கும் எப்போதாவது பூசல் ஏற்பட்டால் அதில் தலையிடுவதில்லை என்பதில் உறுதியாக இருக்கிறோம். பேரக் குழந்தைகளின் தேர்வு சமயத்தில் டி.வி. பார்ப்பதைக் குறைத்துக் கொள்வது போன்ற அட்ஜஸ்ட்மென்ட்களைச் செய்து கொள்ளத் தயங்குவதில்லை. அடிமட்டத்திலிருந்து முன்னுக்கு வந்திருக்கிறோம். நான்கு மகள்களுக்குக் கல்யாணம் செய்து கொடுத்திருக்கிறோம். என் கணவரின் சம்பாத்தியத்திலேயே (நகைகளை அடகு வைத்தது வேறு விஷயம்) ஒரு வீட்டையும் கட்ட முடிந்திருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் என் கணவரும் சரி, நானும் சரி, என் குழந்தைகளும் சரி, ஆடம்பரத்துக்கு ஆசைப்பட்டதில்லை. எளிமையாகவே வாழ்க்கை நடத்தினோம். மகன்கள் பெரியவர்களாகிக் கைநிறையச் சம்பாதித்த பிறகுதான் வீட்டில் சௌகரியங்கள் வந்தன. எனவே வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டுமானால் சில விஷயங்களை விட்டுக் கொடுக்க வேண்டும் - சந்தோஷமாகவே!

சில பெண்களுக்கு நிஜமாகவே இல்லற வாழ்க்கையில் தீராத துயரம் ஏற்படுவது உண்மைதான். மற்றபடி இல்லற வாழ்க்கையில் ஆனந்தம் அல்லது வருத்தம் என்பதை நிர்ணயிப்பது நாம் சந்திக்கும் நிகழ்ச்சிகள் இல்லை, அந்தச் சூழ்நிலைகளை நாம் எப்படி எடுத்துக் கொள்கிறோம் என்பதுத்தான் அதை நிர்ணயிக்கிறது" என்றார் மீனாட்சி.

இப்போது புரிந்தது இவரது வாழ்க்கையில் ஏன் பிரச்னைகளே இல்லை என்பது பற்றி!

— ஜி. எஸ். எஸ்.

குழந்தை இல்லாமை ஏன்?

குழந்தை இல்லாத பெண்களுக்கு கருப்பை வளர்ச்சி இன்மை, முட்டை உருவாகாமை, மாதவிலக்கு கோளாறுகள், கருக்குழாய் அடைப்பு, வெள்ளை ஒழுக்கு, கருப்பை வீக்கம், அடிக்கடி கருக்கலைவு (Cystic Ovaries, Hypoplastic Uterus, Fibroid, Bulky Uterus, Hyperplasia, Falloplan Tube Block, Cervicitis Endometriosis) போன்றவைகளுக்கு தனித்தனி சிறப்பு மருந்துகளால் சிகிச்சை அளிக்கிறோம். ஏதோ ஒரு பொதுவான மருந்தை சாப்பிடுவதால் பலனில்லை. எமது சிகிச்சையால் பெயர் வெளியிட விரும்பாத பலனடைந்தோர் பலநூறு பேர். ஆண் உயிரணு குறைபாடு: உயிரணு இல்லாத (Azoospermia) / குறைவான ஆண்களுக்கு தனி சிகிச்சை உண்டு. சிகிச்சையின் பலனை சோதனை மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

கருப்பை புண் - கட்டி - வீக்கம் - 30,40 நாட்கள் நிற்காத இரத்தப்போக்கு

அவசரப்பட்டு ஆபரேஷன் வேண்டாம், மூலிகை மருந்தில் சுகம் பெறுங்கள். 40 வயதில் பல பெண்களும் மாதவிடாய் ஓய்வு (Menopause) காலத்திலும், கருப்பை புண்-கட்டி, மற்றும் 30-40 நாட்கள் கூட நிற்காத அதிக இரத்தப்போக்கினால் தான் மிக துன்பப்படுகிறார்கள். ஆபரேஷனையும் அதன் பின்விளைவுகளையும் தவிர்க்கலாம். மூலிகை மருந்தினால் முழுசுகம் பெற முடியும். கொட்டுகின்ற இரத்தப்போக்கு நின்று, இடுப்பு, கால், கை, மூட்டு வலிகள் தீரும். கருப்பை வீக்கமும் (Bulky Uterus) சுருங்கி போய்விடுகிறது.

குணம் பெற்றவர்கள் சிலர் : மூட்டு வலி வீக்கம் : Mrs. Kantha (65) Retd., I.T. Officer 32nd Cross St., Besant Nagar, Madras - 90. இவர் வலது மூட்டு பெரியதாக வீங்கி, நடக்கவும் கூட மிகவும் சிரமப்பட்டார். ஒரு மாத சிகிச்சையில் வீக்கம் முழுவதும் மறைந்து விட்டது. இதுபோல் மூட்டு, இடுப்பு, தோள், கழுத்து வலியால் துன்பப்பட்டவர்கள் பலரும் சுகம் பெற்றுள்ளனர்.

KIDNEY FAILURE குணமானது

Mr. S.P. Subramaniyan (62) No. 20, St.Mary's Road, Mandavell, Madras, சிறுநீரக செயலிழப்பினால் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டு எமது சிகிச்சையினால் 3 மாதமாக lasix மற்றும் dialysis இன்றி normal ஆக இருந்து வருகிறார். X-Ray மற்றும் Scan-ல் கண்டுபிடிக்காத நோய்கள் : திருமதி வசுதா (49) 57, வெங்கடேச கிராமணி தெரு, சிந்தாதரிபேட்டை, சென்னை-2. இவருக்கு ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை சிறுநீர் வெளியாகி வந்தது. சிரித்தாலும் இருமினாலும் கூட வந்துவிடும். எல்லாவித சோதனை சிகிச்சைகளில் காரணம் தெரியவில்லை. நோயும் தீரவில்லை. எமது சிகிச்சையில் இன்று முழு சுகம். X-Ray, Scan-ல் தெரியாத பல மர்ம நோய்களையும் கைநாடி மூலம் கண்டறிந்து சிகிச்சை பெற்று பெயர் வெளியிட விரும்பாத பலர் முழு சுகம் பெற்றுள்ளனர்.

மார்பகப்புற்று - கட்டியா?

பெண்கள் மார்பகத்தில் பல விதமான கட்டிகள் (Gland Enlargement, Fatty Fibroma, Fibro adenoma, Calcification. etc.) குத்தல் வலியுடன்/வலியின்றி வருவது உண்டு. இவை ஆபத்தானதல்ல என்று கூறிய போதிலும் ஆபரேஷன் செய்யாமலும் கரைப்பதற்கு சரியான மருத்துவம் செய்யாமலும் மாத மாதம் Check-up செய்து வருபவர் பலர். சாதாரண கட்டி புற்று கட்டியாக மாறும் வரை நீங்கள் காத்திருப்பது அவசியம்தானா? எமது சிகிச்சையில் எளிதாக குணம் பெறலாம். பயத்துடன் நாட்களை கடத்த வேண்டாம். இதுபோல் தொண்டை, கன்னம், Thyroid மற்றும் அக்குள் சுரப்பிகளில் புற்று கல்லீரல், குடல், கருப்பை, prostrate கட்டிகளுக்கு சிறப்பான சிகிச்சையுண்டு. உள்புற்றுக்கு உடைக்காமல் கரைப்பதும் விரைவில் வலி நிற்பதும் எமது சிகிச்சையின் சிறப்பு. கருப்பை கட்டி : திருமதி கமலா (45) 23, ஜோசியர் தெரு, நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 34. இவருக்கு 10.3 cm அளவில் இருந்த கருப்பை கட்டி எமது சிகிச்சையால் கரைந்து துண்டு துண்டாக வெளியேறியது. இதனாலான வலி துன்பம் இல்லை. ஆரம்ப நோய்க்கு 6 மாத சிகிச்சையே போதும்.



Dr. S. JEYARAM, M.A., M.A., Praveen, HIMP, RMP

சித்தமருத்துவ ஆராய்ச்சி கட்டுரையாளர், பேச்சாளர், 3000-க்கு மேற்பட்ட தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளை (தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம்) ஆராய்ந்தவர். மற்றும் தீராத நோய்களுக்கு மருத்துவம் பற்றி T.V/AIR-ல் உரை நிகழ்த்தியவர்

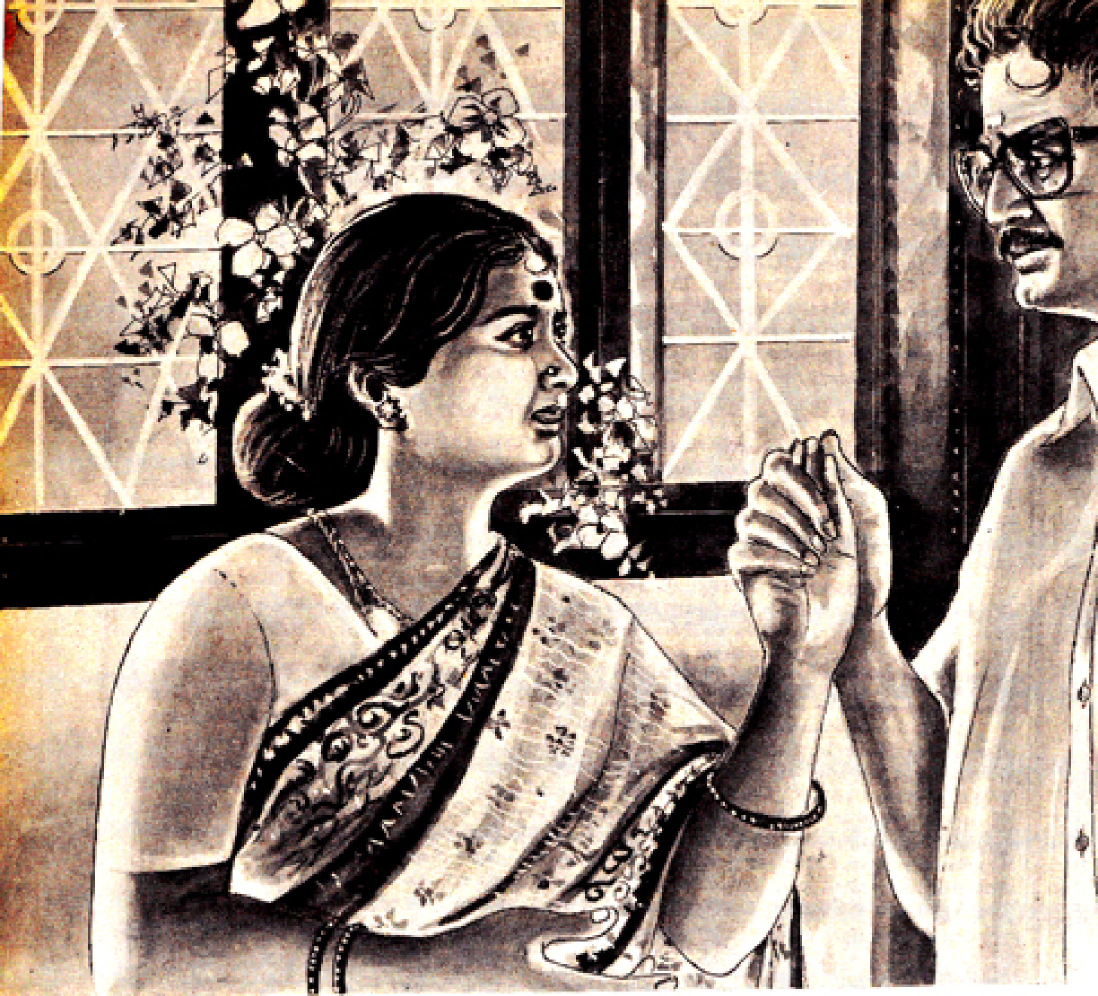
NAVODHAYA SIDDHA MEDICAL RESEARCH CENTRE & HOSPITAL

அலமேலுமங்காபுரம், 21/2, III-வது தெரு, மயிலாப்பூர் (குளம்)
சென்னை-4, (சாயிபாபா கோவில் பின்புறம்) ✆ : 4940662. வீடு:8551258.

ப்ளாட் எண். 6, (கதவு எண் 15) ராமகிருஷ்ணா நகர் விரிவு, வளசரவாக்கம், சென்னை-87.

ஆலோசனை நேரம் : காலை 10 முதல் 1 மணி வரை, மாலை 5 முதல் 8 மணி வரை, ஞாயிறு காலை மட்டும்

(ALL SPECIALITIES UNDER ONE ROOF) | தபால்/போன்/நேரில், தேதி-நேரம் குறித்துக் கொண்டுதான் வரவேண்டும்.



அந்த

வழக்கம் போல ஐந்து மணிக்கெல்லாம் டாணென்று ரங்கநாதனுக்கு விழிப்பு வந்து விட்டது. ராஜம் படுத்திருந்த கட்டிலைத் தாண்டி அதிக சப்தமில்லாமல் வெளியே வந்து ஹால் லைட்டைப் போட்டார். விருவிரு வென்று காலைக் கடன்களை முடித்து பால் காய்ச்சி காப்பி போட்டு, குக்கரில் சாதமும் வைத்து விட்டார். தினசரி நடப்பதுதான் இது. மணி ஆறரைதான். ராஜம் ஏழுக்குத்தான் எழுவாள்.

எழுந்துதான் என்ன செய்ய? குழந்தையா? ஸ்கூலா? ஆபீசா? ஒன்றுமில்லை. அவர் ரிட்டயராகி எட்டு வருடமாகிறது. ஒற்றை மகனும் மணமாகி பம்பாயிலிருக்கிறான். வாழ்தல் ஒரு கட்டாயம் போல, அதிக சுவாரசியமின்றி ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது.

ஆங்கில தினசரியை போதும் போதுமென்கிற அளவிற்குப் படித்து விட்டு, மணியைப் பார்த்தால் எட்டு. இன்றைக்கு என்ன, எட்டாகியும் ராஜம் இன்னும் எழவில்லை. அறைக்குப் போய் நெற்றியைத் தொட்டார். ஜுரம் எதுவுமில்லை.

"ராஜம், ராஜம்..."

விழித்துப் பார்த்து, "ஓட்டல்ல பலகாரம் வாங்கியாந்திடுங்க. தலை சுத்தற மாதிரியிருக்கு..." என்றாள்.

ரங்கநாதனுக்கு 'என்ன தலை சுத்தல், எப்பொழுதிருந்து?' என்றெல்லாம் கேட்கத் தோன்றவில்லை. சலிப்பாயிருந்தது. ரங்கநாதனை விட ராஜம் ஒரு வருஷம் மூப்பு. ஆஸ்த்துமா வந்து நாலு வருடமாகிறது. ஏதாவது ஒன்று மாற்றி ஒன்று படுத்திக் கொண்டேயிருக்கும். மகன் மணமாகிப் போனதிலிருந்து எல்லா வேலைகளையும் இவர்களே பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயம். டாக்டர் வீடு, மருந்து என்றும், தனியே வீட்டில் விட்டு விட்டு அதிக நேரம் வெளியில்



டக்கர் நேரம்

செல்ல முடியாமலும், ரங்கநாதனுக்கு எரிச்சலும், அயர்ச்சியும் அதிகம் இருந்தது. இப்பொழுதெல்லாம் ராஜத்தின் சுகவீனங்களுக்கு ரங்கநாதனால் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்க முடியவில்லை. தினம் ஒன்றென்றால் பின் என்ன செய்ய? வாழ்க்கையை அவர் அனுபவித்தவர். முப்பது வருடம் ஒரு கம்பெனியில் உழைத்துப் பெயர் வாங்கியவர். இப்பொழுது ஒரு சின்ன வட்டத்துக்குள் கட்டாயப்படுத்தப் பட்டு...

கிளம்பினார். தான் அங்கேயே ரவா தோசையும், பூரி கிழங்கும் சாப்பிட்டு விட்டு, ராஜத்துக்கு மூன்று இட்லி மட்டும் கட்டிக் கொண்டு வந்தார். அப்பொழுதுதான் உணர்ந்தார். ஏதோ நெஞ்சுக்குக் கீழே வலிப்பது போலிருக்கிறதே. லேசாய் ஏதாவது வாயுவாய் இருக்கும். பூரியோடு சாம்பாரே சாப்பிட்டிருக்கலாமோ! கிழங்கு வாயுவோ!

வலி வாயு போல இல்லை. கொஞ்சம் அதிகமாகவேயிருந்தது. ராஜத்திடம் சொல்லலாம் என்றால், அவள் பெரிய கலாட்டாவே பண்ணிடுவாள். உள் அறைக்குப் போய் அமிர்தாஞ்சனத்தைத் தடவிக் கொண்டார். ராஜத்துக்காகத்தான் அடிக்கடி டாக்டரிடம் போவார்களே தவிர ரங்கநாதனுக்கு அதிகத் தொந்தரவு இருப்பது இல்லை. இப்ப என்ன இது... அதுவும் நெஞ்சில்.

ராஜம் தனக்கென்று ஏதாவது வந்து விட்டாலே பயந்து விடுவாள். தன் கணவருக்கென்றால் அதைவிட அதிகமாய்... இதென்ன பெரிய விஷயம் சொல்லாமலிருந்து விடலாம்.

"என்னங்க ஒரு மாதிரியா இருக்கீங்க. பல்லு வலிக்குதா?"

"பல்லா... அதெல்லாம் ஒண்ணுமில்லியே. சும்மாதான் இருக்கேன்."

"வயித்த வலிக்குதா?"

"அடடா. அதான் ஒண்ணுமில்லங்கறேன்ல... ஏன் சும்மா தொண தொணங்குற..."

நெஞ்சு வலின்னா, ஹார்ட்-அட்டாக்கா யிருக்குமோ. ராஜத்துக்கு உடம்புக்கு ஏதாவது அடிக்கடி வரும். போகும். நமக்கென்ன திடீர்னு இப்படி ஹார்ட்ல... ஹார்ட் எந்தப் பக்கம், இடது பக்கம்தானே இதென்ன நமக்கும் இடதுபக்கம்தான் வலிக்குது?

"நீங்க இருக்கையிலேயே நான் போயிடனுமுங்க. சுமங்கலியா, எந்த அவஸ்தையும் இல்லாம..." ராஜம் அடிக்கடி சொல்லுவாளே! இதென்ன எனக்கு திடீர்னு? ஏதாவது ஆவதற்கு அவர் பயப்படவில்லை. ஆனால் தான் இன்றி ராஜம் மட்டுமாய், சுமங்கலியோ இல்லையோ யார் பராமரிப்பில்? எப்படி? அவருக்குத் தொண்டை அடைத்தது. சிச்சி. இது என்ன சாதாரண வலிதான்.

மருமகள் உஷா கொஞ்சம் படபடப்பானவள். இவர்களுக்கும், அவளுக்கும் அதிகம் ஒத்து வரவில்லை. இவர்களாய் ஒதுங்கிக் கொண்டார்கள். அவர்களிடம் ராஜம் போயிருப்பதென்றால்? அலட்சியமும் உதாசீனமும் ராஜம் தாங்கவே முடியாத ஆயுதங்கள்.

சீ. ஏன் இந்த நினைப்பெல்லாம் ரங்கநாதனுக்கு இந்த வயதிலும் அழ வேண்டும் போலிருந்தது.

"என்னங்க, ஒரு மாதிரியாகவே இருக்கீங்க" அருகில் எழுந்து வந்து கவலையாகக் கேட்டாள் ராஜம். கூடாது இவளிடம் சொல்லவே கூடாது. என்ன இது இப்பொழுது இடது

சோம. வள்ளியப்பன்

கக்கத்திலும் வலிப்பது போலிருக்கிறது.

"ஒண்ணுமில்ல கொஞ்சம் தலையை வலிக்கிற மாதிரி இருக்கு. அவ்வளவுதான்."

"காப்பி போட்டுக்கிட்டு வரவா? மாத்திரை சாரிடான் தரவா... வெறும் தலைவலிதானே டாக்டர்கிட்ட போவமா?"

ராஜம் பதற ஆரம்பித்து விட்டாள். நல்ல வேளை.. வெறும் தலைவலி என்பதற்கே இவ்வளவு; நெஞ்சு வலியைச் சொல்லியிருந்தால்?

ராஜத்தை ஒருவழியாக சமாதானம் செய்து விட்டு உள் அறைக்குப் போய் அமர்ந்து நிதானமாய் யோசிக்க முயன்றார். இந்த வலி சாதாரணமாகவேயிருக்கட்டும். டாக்டரிடம் போகலாம். வரதராஜன் கைராசியானவர். குடும்ப டாக்டர். மதியம் பன்னிரண்டு வரை இருப்பார். அதற்கு முதல் செய்ய வேண்டியவை என்ன?

நம் பணம் யார் யாரிடம், கொடுத்திருக்கு? நாம் யார் யாருக்குத் தர வேண்டும்? பத்திரங்கள் எங்கு இருக்கின்றன? எல்லாம் விவரமாய் எழுதி வைத்து விடலாம். அப்படி ஏதாவது ஒன்று ஆகி விட்டால் குழப்பமிருக்கக் கூடாது அல்லவா? இப்பொழுது இடது தோள்பட்டையிலும் வலிப்பது போல... அட... இதென்ன எல்லாமே இடதுபக்கம்! டெஸ்பாட்ச் கல்யாண ராமனுக்கும் இப்படித்தானே இடது பக்கம் வலித்து, பின்பு... சரி சரி... அதெல்லாம் இப்ப எதற்கு? ராஜத்திற்குத் தெரியாமல் டாக்டர் வீட்டுக்குக் கிளம்ப வேண்டியதுதான்.

"எங்கங்க? எங்கே கிளம்புறீங்க? வேலைக்காரி வேற வர்ற நேரம். தொவைக்கப் போடுறத போடுங்க..."

"ஒரு தபாலை மவுண்ட்ரோடு போஸ்டாபீசிலே போடணும். நீ ஒண்ணும் சமைக்க வேண்டாம். தலை சுத்துதுன்னியே, நான் வரும் போது தயிர் சாதம் பொட்டலம் வாங்கியாறேன்..."

சின்னாளம்பட்டு கட்டிக் கொண்டு, சிவந்த பழமாய், காதில் சின்ன வைரத்தோடு நெற்றியில் பளிச்சென ரத்தச் சிவப்பாய் குங்குமத்துடன் என்ன இது புதுசாய் இதெல்லாம் கவனிக்கிறார்.

"வர்ற போது அப்படியே எனக்கும் டாக்டர்கிட்ட காமிச்சிடலாங்க. அப்படியே ஏதாவது ஒரு ஓட்டல்ல சாப்பிட்டு வந்திடலாமா? ஆட்டோவில போகலாம்."

அவரால் தட்ட முடியவில்லை. இதென்ன இது. பாவம் ஆசையாகக் கேட்கிறாள். பெருமாளே! சரி.

ஆட்டோவில் செல்லும் போது ராஜத்திடம் கொஞ்சம் அதிகமாய் கரிசனம் காட்டியதை ராஜம் மிகச் சுலபமாய் உணர்ந்தாள். அதனால் மேலும் கலவரப்பட்டாள். அவளுக்கு, ஏன் எல்லாப் பெண்களுக்குமே ஆண்களை விட நிதானமும், நுண்ணறிவும் அதிகம். டாக்டரைப் பார்க்க அவள் வருவது அவர் சொன்னது போல், அவள் தலைசுத்தலுக்காக அல்ல. கள்ளனை வைச்சு கதவைச் சாத்தாதீங்க என்பாளே, அதைத் தெரிந்து கொள்ளத்தான்.

ரங்கநாதனுக்கு மனைவியினால் சிறைப்பட்ட வாழ்க்கையின் வருத்தம் ஓடிப் போனது. அந்த வருத்தத்துக்காக வெட்கப்பட்டார். தான் எத்துணை சுயநலக்காரன். பாவம் ராஜம் என இரக்கம் மேலிட்டது. இவளை இவளின் பிரச்னைகளில் இன்னும் கொஞ்சம் அனுதாபத்தோடு நடந்து கொண்டிருக்கலாமோ. இனி அவகாசம் இல்லையா? சரி பண்ண முடியாதா?

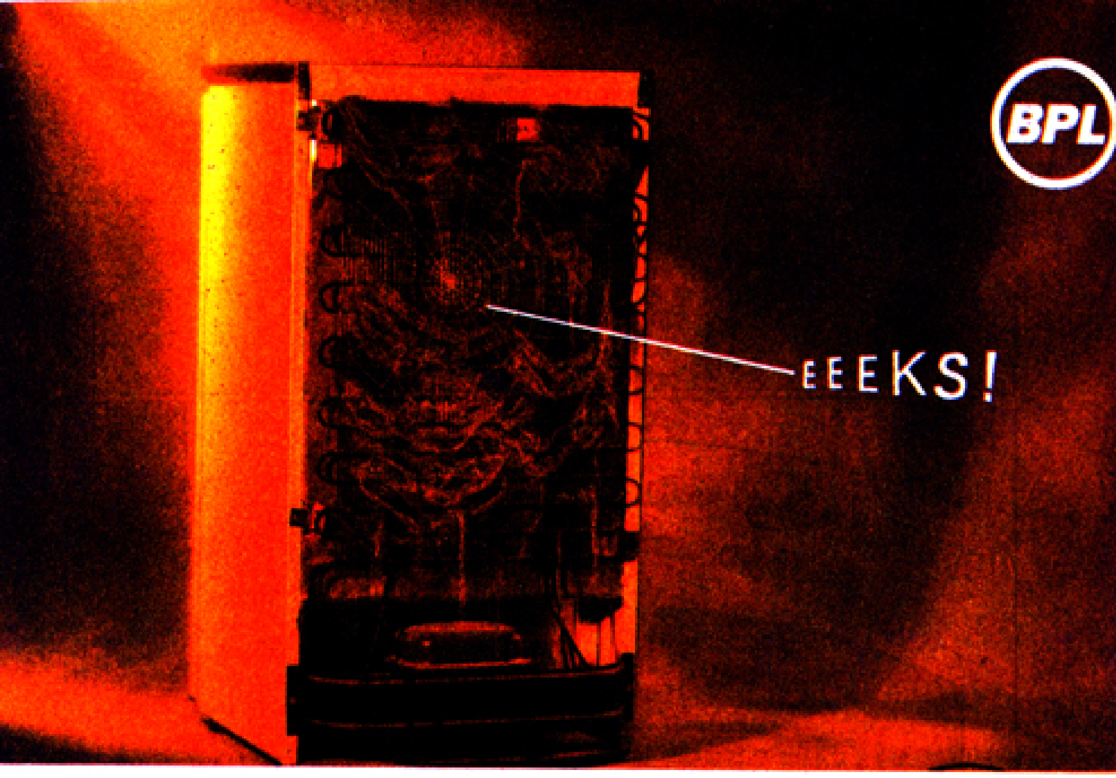
டாக்டர் என்ன என்று கேட்டதற்கு சட்டையைத் தூக்கி வலிக்கும் இடத்தை காண்பித்த பொழுது, ராஜம் கலவரப்பட்டாள். தெரிந்த டாக்டர் என்பதால் "இருங்கம்மா... பயப்படாதீங்க. ஐயாவுக்கு ஒண்ணுமில்லை" என்று சிரித்துக் கொண்டே சொன்னார்.

வரதராஜன் அனுபவமிக்க கைராசியான டாக்டர் இருபது வருடப் பழக்கம். ராஜம் கண்களில் இருந்து தாரை தாரையாகக் கண்ணீர். பக்கத்துக் கட்டிடத்தில் போய் இ.சி.ஜி. எடுத்துக் கொண்டு வந்தார்கள். வயதான இரு

சொஜ்ஜி அப்பம் செய்வதற்குப் பெரும்பாலானவர்கள் ரவையை வெல்லம் போட்டுக் கிளறிச் செய்வார்கள். ஆனால் அப்படிச் செய்யாமல் ரவையை நன்கு வறுத்த சூட்டோடு அதற்கு வேண்டிய அளவு வெல்லத்தைத் தூளாக்கிச் சேர்க்கவும். ரவையோடு வெல்லம் நன்கு சேர்ந்ததும் அவற்றை உருண்டையாக உருட்டி மைதாவைப் பிசைந்து இப்போது சொஜ்ஜி அப்பமாகத் தட்டி எண்ணெயில் போட்டு எடுக்கவும். இம்முறையில் அப்பம் நன்கு பூரி மாதிரி பொறியும். அப்பமும் கரகரவென்று இருக்கும்.

— ஜி. இந்திரா





உங்களைப் பற்றி உங்கள் ரெ:ப்ரிஜிரேட்டரின் பின்பக்கம் என்ன சொல்கிறது?

சாதாரண ரெ:ப்ரிஜிரேட்டரில் உள்ள ஒரு பிரச்னை-இதன் பின்பக்கம் திறந்து கிடக்கிறது. உங்கள் குழந்தைகளுக்கு இது பாதுகாப்பானதல்ல. இதன் காயில்கள் ஜாக்கிரதையாகக் கையாளப்பட வேண்டும் என்பதால் சுத்தம் செய்வது எளிதல்ல. மேலும் இங்கு புழுதியும் பிசுக்கும் படிவதால் பின்பக்கம் ஒரே அழுக்காக இருக்கிறது. இதன்



சொந்தக்காரர் பற்றிய அபிப்பிராயமும் பாதிக்கப் படுகிறது. பிபிஎல் ஃப்ராஸ்ட் - ஃப்ரீயை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இதன் பின்பக்கம் ஒரே சீராக உள்ளது. புழுதி இல்லை, பிசுக்கு இல்லை. இது பாதுகாப்பானதும் கூட. குற்றம் குறையே இதில் காணமுடியாது. இதன் சொந்தக்காரரிடமும்.

பிபிஎல் ஃப்ராஸ்ட் –ஃப்ரீ, இது பிரச்னை ஃப்ரீ!

2-டோர் 185லி *ஃப்ராஸ்ட் ஃப்ரீ. அம்சங்கள்: அதிக அளவுள்ள 4 நட்சத்திர ஃப்ரீஸர் • சில்வர் டிரே • ஒருங்கிணைந்த பஃப் இன்ஸுலேஷன் • சர்வதேச வேள்பேர தொழில்நுட்பம் • துருப்பிடிக்காத ப்ரீ-கோட் செய்த ஸ்டீல் ஷீட் பாடி • கச்சிதமாகப் பொருந்தும் மாக்னெடிக் காஸ்கெட்டுகள் • இன்னும் பல.

இந்த வரிசையில் கிடைக்கும் மற்ற மாடல்கள்: 4-டோர் 350லி, 3-டோர் 350லி, 3-டோர் 250லி, மற்றும் 2-டோர் 250 லி.
*தமிழ்நாட்டில் விலை ரூ. 10,972/- உள்ளூர் வரிகள் தனி.

BPL *Bringing You the Best.*

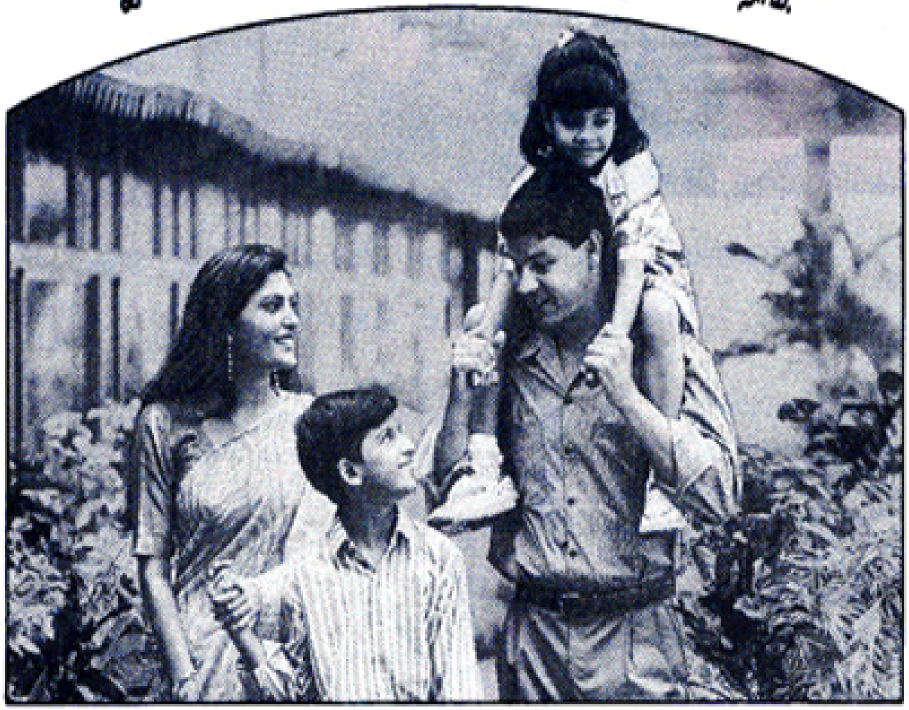
McCANN/BLR/BPL/634/95

BPL REFRIGERATION LIMITED

For further details contact: BPL Refrigeration Limited, 429, Anna Salai, Nandanam, Madras - 600 035, Tel: 452278/458023.

MAFATLAL
FAMILY SHOP

90 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, இந்தியத் திருநாட்டிலுள்ள இலட்சோப இலட்சம் இல்லங்களில் மகிழ்ச்சி தீபத்தை ஏற்றி வருகிறோம்.



உயர்தர சூட்டிங்ஸ், ஷர்ட்டிங்ஸ், டிரெஸ் மெட்டீரியல்ஸ், ரூபியா ... பினிஷிங்ஸ் டவல்ஸ் போன்றவற்றை மிகப் பரந்த அளவில் வழங்கி வருவதோடு மட்டுமல்லாது, மேலும் அதிக சிறப்புக்களை உங்களுக்கு வழங்கிட இருக்கிறோம். அதிக துணி ரகங்கள். அதிக மேன்மை. அதிக மபத்லால் பேமிலி ஷாப்கள். எங்களது மபத்லால் பேமிலி ஷாப்கள் எண்ணற்ற நகரங்களில், கண்கவரும் விதத்தில், மிக எழுச்சியோடு அமைந்துள்ளன. அவற்றின் மூலம் நாங்கள் உங்களை இன்னும் நெருங்கி வருகின்றோம்

எங்களது மபத்லால் துணிரகங்கள் எல்லா காலங்களுக்கும் ஏற்றவை, காரணங்களும் பொருத்துபவை.

MAFATLAL
FABRICS

Market Solutions / MI / 2464

மபத்லால் பேமிலி ஷாப்புகள்: • கோயமுத்தூர்: **சுருதி,** 101-டி.பி. ரோடு. • **பிரஸ்டீஜ்,** 930 கிராஸ்கட் ரோடு • **கிளாசிக்,** 483, டாக்டர் நஞ்சுப்பா ரோடு • ஈரோடு, **ஸ்ரீ சக்தியம்ஸ்** • **நந்தினி,** 39/1, கச்சேரி ரோடு • சேலம்: **சியாமள் பேஷன்ஸ்** • ராமநாதபுரம்: **எஸ்.கே.வி. டெக்ஸ்டைல்ஸ்** • சென்னை: **ஜோதி,** 45 A III அவென்யு, அண்ணா நகர் • நாகர்கோவில்: **சித்திராஸ்,** கேப் ரோடு • வத்தலக்குண்டு: **பாலாம்பிகை,** கடை வீதி • நெய்வேலி: **மங்கை,** 3/5A, மெயின் பஜார், • காரைக்குடி: **ரெயின்போ,** செக்காலை ரோடு • புதுக்கோட்டை: **ராஜும்,** 3079, கிழக்கு மெயின் ரோடு • கோயமுத்தூர்: **ஸ்வாகத்,** 170, NSR ரோடு, சாயிபாபா காலனி • சேலம்: **வேல்ஸ்,** 418/419, கடை வீதி • தஞ்சாவூர்: **சக்தி,** 74/2 AP ரோடு • விழுப்புரம்: **ரோஜா,** நேருஜி ரோடு • தூத்துக்குடி: **பாரணி,** மேலரத வீதி.



கொத்துமல்லி அதிகமாகவும், மலிவாகவும் கிடைக்கும் காலங்களில் கொத்துமல்லித் தழையை உப்பு, பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றோடு சேர்த்து அரைத்து வடையாகத் தட்டி வெய்யிலில் காய வைத்து வடகமாகச் செய்யலாம். இந்த வடகத்தைக் கொதிக்கும் ரசத்தில் போட்டால் மிகவும் வாசனையாகவும் சுவையாகவும் இருக்கும். தயிர்ப் பச்சடி செய்தால் ருசி அருமையாக இருக்கும். மேலும் குழம்பிற்குக் காய் போடுவதற்குப் பதிலாக இந்த வடகத்தையே எண்ணெயில் பொரித்துப் போட்டால் மிகவும் சுவையாகவும் மணமாகவும் இருக்கும்.

- ஆர். அஜிதா

வரின் மனநிலையைக் கண்டு வரதராஜனுக்கும் சங்கடமாக இருந்தது.

இ.சி.ஜி. ரிப்போர்ட்டைப் பார்த்த வரதராஜன் முகம் மலர்ந்தது. "இ.சி.ஜி.ல ஒண்ணுமில்லம்மா... நல்லா இருக்கு. எதுக்கும் பார்த்திடலாமேன்னுதான். பி. பி. கொஞ்சம்கூட இருக்கேன்னு பார்த்தேன்."

"பி.பி. கூட இருக்கா...?"

"பதறாதீங்கம்மா... காலையிலயிருந்து வலி இருந்திருக்கில்ல... ஐயா கவலைப்பட்டிருப்பாங்க. அதான்..."

"அப்ப.. ஏன் இடதுபக்கமாக வலிக்குது டாக்டர்..."

ரங்கநாதனுக்கு ஓரளவு நிம்மதியாக இருந்தாலும் இன்னும் தெளிவாகவில்லை.

"இது ஒரு மாதிரியான அம்மை... சின்ன வயசுல வந்ததில சிலது மட்டும் உறக்கத்தில இருக்கிற மாதிரி பல வருஷம் இருந்திட்டு... சிலருக்கு எப்பவாவது கிளம்பறது உண்டு. உடம்புல இடதோ வலது பக்கத்திலயோதான் வரும். அடுத்த பக்கத்துக்குப் பரவாது. இதுக்கு ஹெர்பஸ் ஸ்சூஸ்டர்ன்னு பேர் சொல்லுவாங்க..."

"அம்மா... தாயே... மகமாயி" என்று ராஜம் கண்ணை மூடிக் கொண்டு அம்மனைப் பிரார்த்திக்க ஆரம்பித்து விட்டாள்.

"இனி நீங்க கட்டில்ல படுக்கப்படாது. பாய்லதான் படுக்கணும். சவரம் பண்ணிக்கப்படாது. அம்மா ஒண்ணும் பண்ண மாட்டா இறங்கிடுவா..."

முத்து முத்தாய் வலி தெறித்தது. தலைக்கு வந்தது தலைப்பாகையோடு போன மாதிரி ரங்கநாதன் சந்தோஷப்பட்டார். தான் நினைத்தவற்றை பயந்தவற்றை ஒரு குழந்தையைப் போல மனைவியிடம் ஆட்டோவில் சொல்லிக் கொண்டே வந்தார்.

மாலை கோயிலுக்குப் போய் வருகிறேன். நீங்கள் வர வேண்டாமென்று சொல்லி விட்டு பக்கத்து வீட்டு முதலியார் வீட்டு அம்மாவுடன் மாரியம்மன் கோயிலுக்குப் போனாள். "உனக்கு நடக்க முடியாது. ரிக்ஷால போ... இந்தா சொல்றத கேளு..."

திரும்பி வர ஒரு மணி நேரமானது. தரையில் ஒரு துண்டை விரித்துப் படுத்திருந்த ரங்கநாதன் உறங்கிப் போனார். மனசு நிம்மதியாக இருந்தது.

மறுநாள் காலை வழக்கம் போல் ஐந்து மணிக்கு விழிப்பு வந்ததும் ராஜம் தூக்கம் கெடக் கூடாதே என்று மெதுவாய் எழுந்து வெளியே வந்து அந்த அறைக் கதவை சாத்தி விட்டு ஹால் லைட்டைப் போட்டு விட்டு குளிக்கப் போனார். துண்டை எடுக்க மீண்டும் அந்த அறையினுள் போன போதுதான் கவனித்தார். கட்டிலில் ராஜத்தைக் காணோம்.

வீடு முழுவதும் பார்த்தாச்சு. காணோம். வாசல் கதவு சும்மா சாத்தியிருந்தது. வெளியில் எங்காவது போயிருக்கிறாளோ? வெளியில் முதலியார்தான் கையில் பால் தூக்குடன்,

"என்ன சார், நம்மூட்ல இன்னிக்கு காத்தாலயே கோயிலுக்கு இட்டுனு போய்ட்டாங்க போல..."

"யாரு... நம்ம ஊட்லயா, என் ஒய்பா?"

"ஆமா சார்.. மாரியம்மன் கோயிலுக்குத் தான்."

வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு விறுவிறு வென்று கோயிலுக்குப் போனார். வாசலில் அவர்களைக் காணோம். எங்கேயென்று யோசனையாய் பிரகாரத்தில் நடக்கையில், குளித்த ஈரத்துணியுடன் தரையில் படுத்தபடி புரண்டு புரண்டு யாரது... ராஜமா?

ராஜமேதான். அங்கப்பிரதட்சணம் செய்து கொண்டு... ரங்கநாதனுக்குப் பதறி விட்டது. கோயிலென்றும் பாராது ஓடிச் சென்று தூக்கியவர் "எதுக்கும்மா இதெல்லாம்? உன்னால முடியுமாம்மா..." என்று அழ ஆரம்பித்தார்.

பெண்களால் அப்படிச் சொல்ல முடிகிறதா?

கோவையிலுள்ள ரேஸ் கோர்ஸ் அரிமா சங்கம் முழுக்க பெண்களாலானது என்பது விசேஷம். ஆல் விமன்ஸ் போலீஸ் ஸ்டேஷன் மாதிரி, அனைத்து மகளிர் அரிமா சங்கம்! அழைப்பின் பேரில் போனேன்.

"அச்சோ... காலையில்தான் உங்க முதல் பக்கக் கட்டுரை படித்தோம். அதான் 'அம்மாக்காரிகள் பண்ணும் அட்டகாசம்'. இது வரை யாருமே எடுத்துச் சொல்லாத கோணம், என்னதான் பெண்களின் அவஸ்தைகளைப் பற்றிப் பேசினாலும் நம்பகிட்ட இருக்கிற தவறுகளையும் சொல்லத்தான் வேணும்..." என்று ஆரம்பித்தார்கள்.

"இருக்கட்டுமே. ஆண்கள்ட்ட மட்டும் தப்பு இல்லையா... அதுவும் வரப்போற இஷ்யூ கணவர் சிறப்பிதழ். வீட்ட விட்டுக் கிளம்பி



வர்றப்போ என் கணவர்ட்ட சொல்லிட்டுதான் வந்திருக்கேன், உங்களப் பத்தி மஞ்சுளா ரமேஷ்ட்ட சொல்லப் போறேன்னு..." ஒரே சிரிப்பு.

"என்ன பிரச்னை...?"

"என் ஹஸ்பெண்ட் பிஸி டாக்டர். என்னதான் வாழ்க்கையையே டாக்டர் தொழிலுக்கு அர்ப்பணிச்சுட்டாலும் மனைவி, குழந்தைகளுக்கும் நேரம் ஒதுக்கணும் இல்லையா... நான் ரொம்ப அட்ஜஸ்ட் பண்ணிட்டுதான் போறேன். இருந்தாலும் சில சமயங்கள்ல மனசு வருத்தமா போயிடுது..."

"அது ரொம்ப தப்பு..." என்று இடைமறித்தார் இன்னொரு பெண்மணி. "நானும் டாக்டரோட ஒய்ப்தான். அவங்களோடது உயிர் காக்கற தொழில். அவர்களை முழுமையா செயல்பட விடறதே நாம செய்யற பெரிய சேவை..."

"ஏன் இதையே ஒரு பெண்மணி சொன்னா இந்தச் சமூகம் ஏத்துக்குமா? நான் டாக்டர்.

என் குடும்பம் அப்புறம்தான் அப்பமன்னு எத்தனை லேடி டாக்டர்ஸ் சொல்ல முடியும்? குடும்பத்திற்கும், டாக்டர் தொழிலுக்கும் இடையே அல்லாடும் எத்தனை பேரைப் பார்க்கறோம். சமூகமும் அவர்களை அப்படி விடறதில்லையே...''

எடுத்தவுடனேயே விவாதம் சூடு பறந்தது. நாங்கள் புன்னகையோடு பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம். அப்புறம் சமாதானப்படுத்தும் விதமாக,

''இதுதான் இன்றைய சமுதாய நிலை. நாம் கஷ்டப்படுகிறோம் என்பதற்காக அவர்களும் கஷ்டப்பட வேண்டும் என்பதில்லை. டாக்டர் மட்டுமல்ல வக்கீல், அடிக்கடி டூர் போகும் வேலையில் இருப்பவர், போலீஸ் துறை, கப்பலில் பணிபுரிபவர் என நிறைய பேருக்கு முழுமையாகக் குடும்பத்தின் பக்கம் கவனம் செலுத்த முடிவதில்லைதான். அதற்காக எல்லா மனைவிகளுமே அப்படியே சகலத்தையும் தியாகம் செய்ய வேண்டும் என்று சொல்வது சரியில்லை. அவர்களுக்கு மனத்தில் ஆதங்கம் கூட இருக்கக் கூடாதா...''

''அப்படிச் சொல்லுங்க...'' என்று உற்சாகமாக வரவேற்ற முதலில் பேசிய பெண்மணி, ''எனக்கும் புரியாமல் இல்லை. அவருக்குத் தேவையான சகல உதவிகளையும் செய்யத்தான் செய்கிறேன். ஆனாலும் சமயங்களில் நீங்கள் சொல்றது போல ஒரு ஆதங்க உணர்வு ஏற்படத்தான் செய்யுது...'' என்றார்.

உமா சுப்ரமணியம், நிர்மலா உமாகாந்த், வத்ஸலா மகாதேவன், கீதா லோகநாதன், ரஜூலா சேகர், ஜானகிராமசந்திரன், ஜெயலட்சுமி, மீனாஹரிராம், சரஸ்வதி சுந்தர்ராஜன், நிர்மலா வரதராஜ், ரேணுகா என அனைவரும் கலகலப்பாகத்தான் பேசிக் கொண்டு இருந்தார்கள்.

ஒருவரின் கணவர் தொழிலதிபர் என்றால் மற்றவர் தானே பள்ளி வைத்து நடத்துபவராக இருந்தார். இன்னொருவர் வெளிநாட்டில் கணவரும், இங்கே தான் தன் குழந்தைகளுமாக வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர். மற்றவர் பெரிய குடும்பத்தின் தலைவி. இப்படிப் பலவித குடும்பங்கள், குணாதிசயங்கள், பக்குவப்பட்ட மனது என அனைத்து விதத்திலும் காண முடிந்தது.



''எங்கள் குடும்பம் ரொம்பப் பெரிசு. மாமியாருக்கு அம்மால்லாம் உண்டு. நிறைய நிகழ்ச்சிகள்..இதிலே ஒரு வேடிக்கையை நான் பார்ப்பதுண்டு. தன் பிள்ளை மாட்டுப் பொண்ணோடு ஒத்துப் போகாத வயதானவர்கள் நவீனயுக பேத்தி பேரன்களோடு ஒத்துப் போவார்கள். 'குடும்பம்னா' அட்ஜெஸ்ட்மென்ட்தான். சாகிறவரைக்கும் அப்படித்தான் இருக்கணும். பெண் என்பவள் குடும்பத்தில் ஒருத்திங்கறதை மறக்கக் கூடாது என்பார் என் மாமியார். அவரளவு கடுமையாக நாங்கள் இருக்க முடிவதில்லை. இந்தக் கால மாமியார்களுக்கு நிறைய சைகாலஜி தெரிந்திருக்கணும்...'' என்றார் ஒருவர்.

''இந்த வயதானவர்களை ஓல்ட் ஏஜ் ஹோமில் சேர்ப்பதை என்னால் ஜீரணிக்கவே முடியவில்லை. வயதானவர்கள் இளையவர்களிடம் என்ன எதிர்பார்க்கிறார்கள். பாசம், அன்பைத்தானே? அவர் மூஞ்சி தூக்கி வச்

சிருந்தாலும் பத்து தரம், ''அம்மா என்ன வேணும்னு'' கேளுங்க. பதினோராவது தரம் அவர் மாறுகிறாரா இல்லையா என்று பாருங் கள்'' என்றவருக்கு,

''மாறவே மாட்டார். இன்றைய வயதான வர்களுக்கு இருக்கும் ஈகோ அகங்காரம் சொல்லி முடியாதது. இன்றைய நாட்டுப் பொண்கள் ஊதாரிகள், டிரெஸ் செய்து கொண்டு வெட்டிப் பொழுதைப் போக்குபவர் கள் என்று நினைப்பு. மனதில் காழ்ப்புணர்ச்சி இருக்கும் மாமியாரை நாட்டுப் பெண் தலை கீழாக நின்றாலும் மாற்றவே முடியாது...'' என்ற சூடான பதில் வந்தது.

மங்கையர் மலர் பற்றியும் நிறைய பேசி னார்கள். அட்டை டு அட்டை படிக்கும் ரசிகர்கள்தான் அனைவரும். பல சமயங்களில் மங்கையர் மலர் அவர்களுக்கு உதவியதையும் சொன்னார்கள். அவரவர்கள் வாழ்க்கைப் பின்னணியில் வாழ்வை ஏற்றுக் கொண்ட தன்மையை, பார்த்த அனுபவங்களை, உணர்வு களைப் பகிர்ந்து கொண்ட போது நிறைய தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது. என்னையும் அபிப்பிராயம் கேட்டார்கள்.

''ஆண், பெண் எனப் பிரித்துச் சண்டை யிடுவது நமக்குப் பழக்கமாகி விட்டது. அதே மாதிரி வந்த பெண், இருக்கும் 'இன்-லாஸ்' எனக் கட்சி கட்டிக் கொண்டு விடுகிறார்கள். வெளியே தோழமையைத் தேடும் நாம் வீட் டினுள்ளும் சிநேகிதர்களை அமைத்துக் கொள் ளலாம். அந்தப் பழக்கமே நமக்கு இல்லை. முதலில் இருந்தே மாமியார், கணவர் போன்ற வர்கள் வணங்குதலுக்கு உரியவர்கள், நாட்டுப் பெண் தலையணை மந்திரம் போடுபவள் இப் படித்தான் கற்பிக்கப்படுகிறது. இதிலே விட் டுக் கொடுத்தல் இல்லாத 'ஈகோ' குணங்கள் மோதுவதுதான் இப்போது பிரச்னை. இனிமே லாவது குடும்பத்திற்குள் சிநேகிதம் தேட லாமே...'' என்றேன்.



''கொஞ்சம் நடுநிலையோடு போகணும். குழந்தைகளை வளர்க்கும்போதே அவர்களைத் தோழமையோடு வளர்த்து விடணும். அன்பு, நட்புங்கறது வேறு, அம்மா அப்பாக்கு மரி யாதை கொடுப்பது என்பது வேறு என்பதை அவர்களுக்கு உணர்த்த வேண்டும். எத் தனையோ பெற்றோர்கள் இதை வகுத்துக் கொடுக்காமல் மாட்டிக் கொள்கிறார்கள். என் மகன்கள் என்ன பிரச்னையானாலும் என்னிடம் பேசுவார்கள். நாட்டுப் பெண்களும் அப்படித் தான். எனக்குக் கர்சீஃப் வேண்டுமானாலும் நாட்டுப் பெண்ணிடம் சொல்லி வாங்கித் தரச் சொல்வேன். இதிலே மாமியார் என்ற ஈகோ எங்கே வந்தது. நாம் முதலிலேயே ஒரு வரை யறை வகுத்துக் கொண்டால் நல்லது. கல்யாண மான பையனை நாம் விலகிய அன்போடு நேசிக்கத் தெரியணும். நாமும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது நிறைய இருக்கிறது...'' என்றார் கீதா லோகநாதன்.

அவர்களுக்கும் அது பிடித்திருந்தது. முயற்சி செய்யலாம், பார்க்கலாம்!

- மஞ்சுளா ரமேஷ்
படங்கள் : **சுரேஷ்**

'ஹேர்-டை' உபயோகித்தால்

பொதுவாகவே சரும அலர்ஜி அதிகமாகி விட்ட இந்தக் காலத்தில் நாம் எந்த க்ரீம், டை எது உபயோகித்தாலும் அந்தக் குறிப்பிட்ட வகைப் பொருள் நம் சருமத்திற்கு ஒத்துப் போகிறதா என்பதைக் கண்டறிந்த பின்னரே உபயோகிக்க வேண்டும்.

எதுவுமே மூலிகைப் பொருட்களாகவோ, இல்லை நிறைய புத்தகங்களில் வரும் காய்கறி மற்றும் பழ வகைகள் மூலம் சிகிச்சையாகவோ இருப்பின் பயமில்லை. ஆனால் புதிதாக வரும் கெமிக்கல் சிகிச்சை எதுவாக இருப்பினும் முதலில் சரும அலர்ஜி டெஸ்ட் பண்ணிய பின்னரே உபயோகிப்பது நல்லது. இதற்கு நீங்கள் அந்தக் குறிப்பிட்ட வகை கெமிக்கலை காதுக்குப் பின்புறம் மிகவும் சிறிய அளவில் போட்டுப் பின் 10 (அ) 15 நிமிடம் கழித்து எடுத்து விட்டு பிறகு 24 மணி நேரம் அப்படியே விட்டு விடவும். 24 மணி நேரத்திற்குப் பின் அந்த இடத்தில் கரும் புள்ளியோ, அல்லது சரும அலர்ஜிக்கான அறிகுறியோ இருந்தால் அந்த கெமிக்கலை உபயோகிக்கக் கூடாது.

மூலிகை வைத்தியத்திற்கு எப்பொழுதுமே நல்ல ரிசல்ட் இருக்கும். இதனால் பக்க விளைவுகளோ இல்லை பின் விளைவுகளோ ஏற்படாது.

ஆர்வக் கோளாறினால் நிறைய பேர் முகத்தில் எதையாவது போட்டு முகத்தைக் கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள். உங்கள் முகத்தை நீங்கள் தரமான மூலிகைப் பொருட்களால் சிகிச்சை கொடுத்துப் பொலிவாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டாமா?

60 வயதைக் கூட, 30 வயதாகக் காட்டும் அழகுக்கலை சிகிச்சைகள் நிறைய உள்ள இந்தக் காலத்தில் நீங்கள் உங்கள் பொலிவு, அழகுக்காக ஒரு நாளில் சில நிமிடங்களை செலவழிக்கலாமே!

? எனது புருவங்களின் அடர்த்தி குறைவாகவும், புருவங்களுக்கு இடையே உள்ள இடைவெளி அதிகமாகவும் இருக்கிறது. இக்குறையை எப்படி போக்குவது. புருவம் அடர்த்தியாக வளர ஒரு வழி கூறுங்கள்.

நான் நகம் வளர்க்கலாம் என்றால் நகங்கள் மென்மையாகவும், விரைவில் ஒடிந்தும் (வளர வளர ஒடிந்து விடுகின்றன) போகின்றன. எல்லோரையும் போல நீளமான நகங்களை வளர்ப்பது எப்படி?

- ஜி. சுகந்தி, மல்லசமுத்திரம்.

! புருவங்கள் அடர்த்தி குறைவாக இருப்பின் இப்பொழுது மிகவும் நுட்பமான முறையாகிய 'pigment implanting' மூலம் நிவர்த்தி செய்யலாம். அதாவது எப்படிப்பட்ட ஷேப்பில் புருவம் வேண்டுமோ, அந்த மாதிரி வடிவில் புருவத்தை வரையலாம். இது கிட்டத்தட்ட 5

கூந்தல் சிவப்பாக மாறுகிறதே!

வருடங்கள் வரும்.

நகம் வளர வளர ஒடிந்து விடுகிறது என்பதற்கு நீங்கள் ஒரு சிறந்த மருத்துவரை அணுகுவதே நல்லது. ஏனெனில் உடம்பில் உள்ள குறைபாடு (வைட்டமின்) காரணமாகக் கூட இம்மாதிரி நிகழலாம்.

? என் வயது 38. எனக்குத் தலையில் சில இடங்களில் மட்டும் நரை முடி உள்ளது. நான் நரை முடியின் மீது ஹேர் டை தடவும் போது, பக்கத்தில் உள்ள கறுப்பு முடியின் மீது டை பட்டு விட்டால், அந்த கறுப்பு முடியும் (டை அழிந்த பிறகு) வெள்ளையாக தெரியுமா? அதாவது கறுப்பு முடியும் டை பட்டதால் வெள்ளையாக மாறுமா?

ஹேர் டை உபயோகித்தால் முடி நாளடைவில் சிவப்பாக மாறி விடுகிறதே? இது எதனால்? அப்படி சிவப்பாக மாறாமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஹேர் டை 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை உபயோகிக்கலாமா?

- எம்.எஸ். விஜயா, சென்னை - 61.

! கறுப்பு முடி டை பட்டதால் வெள்ளையாகத் தெரியாது.

நல்ல தரமான ஹேர்டை உபயோகித்தால் முடி நாளடைவில் சிவப்பாக மாறாது. ஹென்னா கலரிங் செய்தால்தான் முடி சிகப்பாக மாறும்.

3. ஹேர்டை 45 நாட்களுக்கு ஒரு முறை, மிகவும் தரமானதை, உபயோகிப்பது மிகவும் நல்லது.



பதில்கள் : மைதிலி பாபு

? எங்கள் அம்மாவின் வயது 45. கால் கைகளில் கருப்பாகவும் பாம்பு தோல் போன்றும் உள்ளது. (கட்டம் கட்டமாக உள்ளது) ஒரு எளிய யோசனை சொல்லுங்கள். வீட்டிலேயே செய்து கொள்வது போல்?

- இரா. புவனேஸ்வரி, பேரளம்.

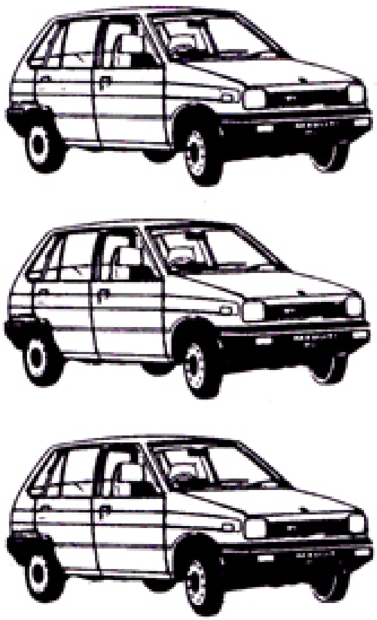
! உங்கள் அம்மாவின் தோல் எப்படி உள்ளது என்பதை நேரில் பார்த்தால்தான் சிகிச்சையைப் பற்றிக் கூற முடியும். மேலும் இதற்கு நீங்கள் சிறந்த தோல் நிபுணரை அணுகுவது நல்லது. இதற்கு வீட்டிலேயே சிகிச்சை எடுக்க முடியுமா, முடியாதா என்பதை நேரில்

விசுதா ஃபைனான்ஸின்
முப்பெரும் விழா பரிசுகள்

ஒரே ஒரு முறை முதலீடு! *மூன்று முறை பரிசுகள்!!*

5000 ரூபாயில் மாருதி கார்

மூன்று மாருதி கார்கள்.
ஆறு டி.வி.எஸ். ஸ்கூட்டி.
10,000க்கும் மேற்பட்ட உடனடி பரிசுகள்.



முதலீடு செய்யும்
அனைவருக்கும்
உடனடி பரிசுகள்!

24% வட்டி.
மூன்றரை வருடங்களில்
'இரட்டிப்பு'

கூப்பன்களுடன் உடனடி
பரிசுகள் குலுக்கல் நடக்கும்
இடம் மற்றும் முடிவுகள்
முக்கிய செய்தித்தாள்களில்
வெளியிடப்படும்.

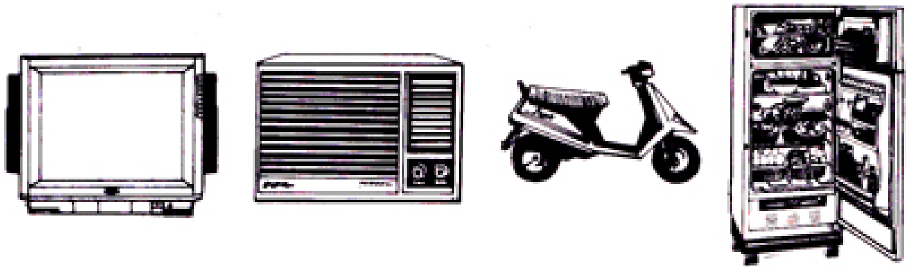
அரிய சந்தர்ப்பம்!
நழுவ விடாதீர்கள்!!

இரண்டாவது குலுக்கல்
பொங்கல் (31.1.96)

மூன்றாவது குலுக்கல்
தமிழ் புத்தாண்டு (20.4.96)

● விசுதா ஃபைனான்ஸில் டெபாசிட் செய்யப்படும் ஒவ்வொரு 5000 ரூபாய்க்கும் ஒரு கூப்பன். ● விசுதா ஃபார்ம்ஸ் & எஸ்டேட்ஸ் கட்டுமானத் திட்டங்களில் முதலீடு செய்யப்படும் ஒவ்வொரு 50000 ரூபாய்க்கும் ஒரு கூப்பன். ● ரூ. 25000 மற்றும் அதற்கு கூடுதலான தொகை முதலீடு செய்பவர்களுக்கு தனித்தனியாக

'சொத்து கியாரண்டி' (Property Security)



பரிசுக் கூப்பன்களோடு உடனடி பரிசுகளும் உண்டு.

1. ரூ. 5,000 டெபாஸிட் செய்பவர்களுக்கு - ரூ. 200 மதிப்புள்ள சூட்கேஸ்.
2. ரூ. 10,000 டெபாஸிட் செய்பவர்களுக்கு - ரூ. 400 மதிப்புள்ள சூட்கேஸ்.
3. ரூ. 25,000 டெபாஸிட் செய்பவர்களுக்கு - 2 கிராம் எடையுள்ள தங்கநாணயம்.
4. ரூ. 50,000 டெபாஸிட் செய்பவர்களுக்கு - 4 கிராம் எடையுள்ள தங்கநாணயம்.
5. ரூ. 1,00,000 டெபாஸிட் செய்பவர்களுக்கு - 8 கிராம் எடையுள்ள தங்கநாணயம்.
6. ரூ. 2,00,000 டெபாஸிட் செய்பவர்களுக்கு உடனடி பரிசு - ரெஃப்ரிஜிரேட்டர்.
7. ரூ. 3,00,000 டெபாஸிட் செய்பவர்களுக்கு உடனடி பரிசு - TVS 50
8. ரூ. 5,00,000 டெபாசிட் செய்பவர்களுக்கு உடனடி பரிசு - ஏர்கண்டிஷனர் அல்லது கலர் டி.வி.

Visudha

ஃபைனான்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ்

விசு குரூப்பின் ஓர் அங்கம்

தலைமை அலுவலகம் : நெ. 758, அண்ணா சாலை, மவுண்ட் சேம்பர்ஸ், முதல் தளம், (TVS எதிரில் மற்றும் ஆனந்த விகடன் அருகில்) சென்னை ✆ 8524695, 8551762. ஃபேக்ஸ் : 8551762.

கிளை அலுவலகங்கள் : திருச்சி : 19 டி. வார்னர்ஸ் ரோடு, திருச்சி ✆ 463322. ஃபேக்ஸ் : 462727. நெ. 10-ஏ. செயிண்ட் பால்ஸ் காம்ப்ளக்ஸ், திருச்சி 1. ✆ 466048. **கடலூர்** : நெ. 36, எஸ்.கி. கேம்பஸ், மஞ்சக்குப்பம், கடலூர் ✆ 20810. **நெய்வேலி** : 204, ப்ளு டயமண்ட் ஹோட்டல், நெய்வேலி. **பாண்டிச்சேரி** : 232, அண்ணா சாலை, பாண்டிச்சேரி. ✆ 37625. **பெங்களூர் : 69, 14வது கிராஸ், முதல் பிளாக், ஆர்.டி.நகர், பெங்களூர் ✆ 3330775. விழுப்புரம்** : 572, கிழக்குப்பாண்டி சாலை, ரயிலடி சமீபம், விழுப்புரம் ✆ 2832. **கொடைக்கானல்** 'ரெஸ்ட்-ஏ-பிட்', பெருமாள் மலை, கொடைக்கானல் ✆ 69231. **சிதம்பரம்** : 22, அம்பலத்தடி மடம் தெரு, சிதம்பரம். ✆ 22903. **ஊட்டி** : ரேஸ்வியூ ரிசாட்ஸ், ப்ளுமவுண்ட்டன் ஸ்கூல்ரோடு, ஊட்டி ✆ 44870.

திருச்சி ஸ்ரீரங்கத்தில் பிரசித்திப் பெற்ற தாத்தாச்சாரியார் குடியிருப்பு மற்றும் விசுதா பார்க் அபாட்மெண்ட்ஸ், பாண்டிச்சேரி வணிக வளாக அமைப்பாளர்கள் ● 200 ஊழியர்கள் அடங்கிய சிறந்த பணியாளர்கள் குழு ● 75000 மனமகிழ்ந்த வாடிக்கையாளர்கள் ● நம்பகமான சேவை ● 10 கிளைகள்

பார்க்காமல் கூற முடியாது.

? எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் உட லுக்குப் பயன் எதுவுமில்லை என டாக்டர் கள் கூறுகிறார்களே! கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு இத னால் பயன் எதுவும் உண்டா? ஆலிவ் எண் ணெயைப் பயன்படுத்தலாமா? ஆலோசனை தேவை.

- எம்.எஸ். சரஸ்வதி, பாரதிபுரம்.

! எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது உடம் புக்கு நல்லதுதான். இதனால் உடல் குளுமை உண்டாகும் என்பதும் ஓரளவு நம்பக்கூடியது தான். கூந்தல் வறண்ட தன்மை நீங்கவும், நுனி வெடிப்பதைத் தவிர்க்கவும் எண்ணெய் தேய்த் துக் குளிக்கலாம். இதற்கு நல்ல சிறந்த நல் லெண்ணையே போதுமானது. உடம்பிற்கு ஆலிவ் ஆயில் தேய்த்துப் பின் ஊற வைத்துக் குளிப்பது மிகவும் நல்லது.

? சந்தனம் தேய்த்தால் முகம் கருத்து விடுமா? சந்தனம் முகப்பருவை குணம் செய் யுமா?

- சாரா. கா., கோயம்புத்தூர்.

! சந்தனம் தேய்த்தால் முகம் கறுக்காது. ஆனால் வெறும் சந்தனம் மட்டுமே முகத்துக் குப் போதாது. எனவே சந்தனத்துடன் சிறிது கடலைமாவு, ரோஸ் வாட்டர் சேர்த்துக் குழைந்து முகத்துக்குப் போடலாம். முகப்பரு வுக்கு நான் ஏற்கெனவே சொல்லியிருந்தபடி தலையிலுள்ள பொடுகும் காரணமாயிருக்க லாம். எனவே காரணத்தைக் கண்டறிந்த பின் சிகிச்சை மேற்கொள்ளவும்.

மசியலுக்கு என வாங்கி வைத்த கருணைக் கிழங்கு சுமார் ஒரு மாதமாக என் கண்ணில் படாமல் அடுக்களையில் ஓரிடத்தில் ஒளிந்து கொண்டு விட்டது. அப்போது நான் காய்ந்த அந்தக் கிழங்கு களை நன்கு வேக வைத்து கருணைக்கிழங்கு மசியல் செய்தேன். என்ன ஆச்சரியம்! மசியலில் கருணைக் கிழங்கின் நாக்கை அரிக்கும் தன்மை சுத்தமாகப் போயிவிட்டிருந்ததுடன் மிக மிக ருசியாகவும் இருந் தது. கிழங்குகள் வெந்து உரிக்கும் போது தோலில் ஒட்டாமல் தோல் கழன்று உரிக்க சரியாக இருந்தது. இப்பொழுதெல்லாம் கருணைக்கிழங்கு வாங்கினால் சுமார் பதினைந்து நாட்களாவது போட்டு வைத்து விட்டுத்தான் மசியல் செய்கிறேன்.

— விஜயா சுப்பிரமணியம்



இந்தமாத பரிசுக் கட்டுரைக்கு மீரா அளிக்கும் பரிசு ரூ. 1000/- மதிப்புள்ள குக்கர்.

? காலில் பித்த வெடிப்பு அதிகம் உள்ளது. இது உபயோகிக்கும் செருப்பு ஒவ்வாமை யால் இருக்குமா? பித்த வெடிப்பை நிரந்தர மாகப் போக்க வழி என்ன? ஆலோசனை தேவை.

- வி. சங்கீதா வெங்கடேஷ், தர்மபுரி - 5.

! காலில் பித்த வெடிப்பு சிலருக்கு இயற்கை யாகவே இருக்கும். சிலருக்கு சீஸன் மாறும் போது, அதாவது குளிர் காலத்தில் மிகவும் அதிகமாகும். நீங்கள் எழுதியபடி செருப்பு ஒவ் வாமை ஓரளவு காரணமாகிறது. பித்த வெடிப்பை நிரந்தரமாகப் போக்க, உங்கள் ஊரில் பார்லர் வசதி இருப்பின் 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை 'பெடிக்யூர்' செய்யலாம். இல்லை யெனில் வீட்டிலேயே தினமும் வேப்பிலை, மஞ்சள் அரைத்துத் தடவலாம். இது ஓரளவு பயன் தரும்.

? நீங்கள் under arm waxing செய்து கொண்டால் தான் அக்குள் பகுதி கருப்பா காமல் இருக்கும் எனக்கூறியிருந்தீர்கள். என் னைப் போன்ற கிராமப்புறப் பெண்களுக்கு பார்லருக்குச் செல்ல முடியவில்லை. அக்குள் பகுதி கருப்பாகாமல் இருக்க என்ன செய் வது? ஹேர் ரிமூவர் பயன்படுத்தலாமா? அத னால் ஏதேனும் பாதிப்பு உண்டா? நிறைய வேர்க்கிறது. அதற்கு என்ன செய்வது?

- ம.ம. வாசகி, கரூர்.

! Under arms hair remove செய்து கொள்ள waxing செய்வது நல்ல முறையாகும். நீங்கள் பார்லர் போக முடியாத பட்சத்தில், ஹேர் ரிமூவர் உபயோகப்படுத்துவது உங்கள் தோலுக்கு அலர்ஜி இல்லையெனில் நீங்கள் ஹேர் ரிமூவர் உபயோகிக்கலாம்.



நீடித்து நிலைக்கும் வெண்மைக்கு
உஜாலா
UJALA
ஜோதி லேபாரட்டரீஸ்
பம்பாய்.
உஜாலாவின் இரகசியம்
நூதனமான மைக்ரோ ஒயிட்னிங் மற்றும் மைக்ரோ டிஸ்பெர்ஷன் தொழில்டெக்னாலஜியில் ஜோதி லேபினுடைய லேபோரட்டரியால் V+ ஃபார்முலா கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது உஜாலா.
இந்தியாவிலும், வெளிநாடுகளிலும் கோடிக் கணக்கான மக்களின் இதயங்களை கவர்ந்து நிரந்தரமாக விரும்பப்படுகிறது உஜாலா. இதுவே உஜாலாவின் அபார வெற்றியின் இரகசியமாகும்.
உஜாலாவைப் போன்று தோற்றமளிக்கும் ஏராளமானவைகள் விற்பனைக்கு வருகின்றன. அவைகள் உஜாலாவின் இரகசியத்தை பெற முடியாது.
இப்போது 250 மிலி ஃபேமிலி பேக்கிலும் கிடைக்கிறது.
UJALA

ஜோதி வழங்கும்

25% + 5

ஆண்டு வட்டி

ஊக்கத் தொகை
(அல்லது)
தங்ககாசு

குறைந்தபட்ச டெபாசிட் ரூ.5000/-

வைப்பு தொகை சேகரிப்பு விழா

பொதுமக்களுடன்/பத்திரிக்கை நிருபர்களுடன் நேருக்கு நேர்

கேள்வி: எப்படி உங்களால் 25% வட்டி தரமுடிகிறது? நாங்கள் நம்புவது எப்படி?

பதில்: முதலீட்டுத் தொகையை நிலம் அபிவிருத்தி, அடுக்குமாடி வீடுகள், ஹாலிடே ரிசார்ட்ஸ் பண்ணை வீடுகள் அமைக்கவும், அசையா சொத்துக்கு கடன் தருவதற்கும் பயன்படுத்தி அதிக லாபம் ஈட்டுகிறோம். அதனால் டெபாசிட்தாரர்களுக்கு 25% வட்டி கொடுக்க முடிகிறது. முதலீடு செய்த தொகைக்கும், வட்டிக்கும் பின்தேதியிட்ட காசோலைகள்/வாரண்டுகள் முன்கூட்டியே கொடுக்கப்படும். ஜோதி நிறுவனம் 1990ஆம் ஆண்டு முதல் அதிக வட்டி கொடுத்து வருகின்றது.

டெபாசிட் தாரர்களுக்கு கூடுதல் 1% ஊக்கத் தொகை

தங்க காசு பரிசு விழா

100 நாட்கள்

24-9-95 முதல் 31-12-95 வரை

வெளியூர் டெபாசிட்டர்களுக்கு வட்டி D.D. மூலம் கம்பெனி செலவில் மாதா மாதம் அனுப்பப்படும்.

கவர்ச்சிகரமான பரிசு உண்டு
வார நாட்கள்: 10.00 முதல் 6.00
ஞாயிறு: 10.00 முதல் 1.00

ஸ்பெஷல் சலுகை

உங்கள் வைப்புத் தொகை 36 மாதங்களில் இரட்டிப்பாகிறது.

குறைந்தபட்சம் ரூ.10,000/- முதலீடு செய்பவருக்கு 1 கிராம் தங்க காசு.

1. ஃபிக்ஸட் டெபாசிட் ரூ.25,000/- முதலீடு செய்பவருக்கு 1 கிராம் தங்க காசும்.
2. ஃபிக்ஸட் டெபாசிட் ரூ.50,000/- முதலீடு செய்பவருக்கு 2 கிராம் தங்க காசும்.
3. ஃபிக்ஸட் டெபாசிட் ரூ.1,00,000/- முதலீடு செய்பவருக்கு 4 கிராம் தங்க காசும் வழங்கப்படும்.

JOTHI PROPERTY (Regd.)
FINANCE & INVESTMENTS

எண்.19, துரைசாமி சாலை, தி.நகர், (சப்வே அருகில்)
சென்னை-600 017. தொலைபேசி: 8282353, 8231525

உங்கள் மகிழ்ச்சியே எங்கள் நோக்கம்.

பரிசு பெற்ற கட்டுரை

ஆண்களுக்கான அழகுக் குறிப்பு

சோம்பேறித்தனமாக இருக்கும் ஆண்களை எவரும் விரும்ப மாட்டார்கள். பெண்களாவது சற்று அப்படி, இப்படி மெது வானவர்களாக இருந்தால், மிகவும் சாது, மென்மையானவர்கள் என்று சொல்லிவிடுவர். ஆனால் ஆண்கள் கண்டிப்பாக ஒவ்வொரு செயலிலும் சுறுசுறுப்புடையவர்களாக இருத்தல் வேண்டும். அதுவே அடுத்தவரின் கவனத்தை ஈர்க்கும் அழகாகும்.

காலை, மாலை இரு வேளைகளிலும் கண்டிப்பாகக் குறைந்தது ஒரு மணிநேரமாவது 'நடக்கும் பயிற்சியை' மேற்கொள்ள வேண்டும். எந்தவித உபகரணங்களும், பயிற்சி முறையும் இல்லாமல் எளிதில் மேற்கொள்ளும் உடற் பயிற்சி 'நடை' ஆகும். அதனால் கண்டிப்பாக நம் உடலுக்கு நன்மை உண்டு. இளமைப் பருவம் முடியும் தறுவாயில் பலருக்கு ஏற்படும் 'தொப்பை' விழுதலை, இந்தச் சீரான நடைப் பயிற்சி கட்டாயம் தவிர்த்து விடும்.

வெற்றிலை பாக்கு போடுதல், புகைப் பிடித்தல் போன்ற பழக்க வழக்கங்கள், நம் உடலுக்கு நோயைத் தருவன மட்டுமல்ல, நம் புற அழகைக் கெடுக்கக் கூடியவைகளும் ஆகும். அவற்றைத் தவிர்த்தாலே, நம் உடல் பெரும்பாலான உபத்திரவங்களிலிருந்து விடு தலை பெறும். மன நிம்மதியைத் தரும். மன நிம்மதி வந்தால் முகத்தில் தானாக ஒரு களை வரும்.

'சனிநீராடு'- என்பது ஓர் பயனுடைய பழமொழி. வாரத்தில் ஒரு நாள் தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தால், அது உடம்பின் உஷ்ணத்தைத் தவிர்த்து, உடலை நல்ல நிலையில் வைத்திருக்க உதவும்.

ஆள்பாதி, ஆடைபாதி என்பார்கள். ஆண்கள் அவரவர் தம் உடல்வாகிற்கு ஏற்ற உடைகளை உடுத்துதல் வேண்டும். தம் நிறத்திற்கு ஏற்றவாறு உடைவண்ணங்களை தேர்வு செய்து அணிந்தாலே, ஆண்களுக்கு ஒரு 'லுக்' வரும். ட்ரெஸ் சென்ஸ்- அவசியம்.

உள்ளாடைகள் அணியும்போது, மிகவும் டைட்டாக இல்லாமல் அணிதல் மிகவும் அவசியம். உள்ளாடைகளை ஒழுங்கான முறையில் பராமரித்து அணிதல் அவசியம். இல்லையெனில், பலவித பாக்டீரியல் இன்ஃபெக்ஷன்ஸ் ஏற்பட்டு அவதியுற நேரிடும்.

நிமிர்ந்த பார்வையும் நேர்கொண்ட நடையும் ஆண்களுக்கு அழகைக் கூட்டித் தருவன. ஹ்யூமர் சென்ஸ் உள்ள ஆண்கள் எல்லோராலும் விரும்பப்படுவார்கள்.

ஆண்களுக்கு மற்றொரு முக்கியமான பிரச்னை வழுக்கை விழுதல். ஓரளவு அதிகமான முடி உதிரத் தொடங்குவதாக, நாம் அறிந்த உடனேயே அதனைத் தவிர்க்க நாம் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ள வேண்டும். அடுக்குச் செம்பருத்திப் பூ மற்றும் அவற்றின் இலைகளை கசக்கிச் சாறெடுத்துத் தலையில் தடவி, ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்து, பின் சீயக்காய் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். சத்துள்ள கீரை வகைகள், 'கறிவேப்பிலை, பால், முட்டை இவைகளை உணவில் அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஆண்கள் உணவில் அதிக அளவு தக்காளி சேர்த்துக் கொள்வதைத் தவிர்க்கலாம். இதனால் சிறுநீரகத்தில் 'கல்'- ஏற்பட்டு அவதியுறுவது தவிர்க்கப்படும்.

தவறான சிந்தனைக்கு இடம் கொடுக்காமல் ஒழுங்கான எண்ணத்துடன் வாழ்ந்தாலே உடலில் எந்த நோய் நொடியும் அணுகாமல் ஆரோக்கியத்துடனும், அழகுடனும் வாழலாம்.

- கே. வெங்கடேசன்
நாகை

பிரசுரத்திற்கு...

ஆள்கால்! ஆடை முக்கால்!

"ஆள் பாதி! ஆடை பாதி!" என்பது பழமொழி. ஆனால் என்னைப் பொறுத்தவரை "ஆள் கால்! ஆடை முக்கால்!" என்றுதான் சொல்லுவேன்.

எனக்குத் திருமணமாகி மூன்று வருடங்கள் ஆகின்றன. திருமணமான புதிதில் என் கணவர் தன்னுடைய டிரஸ் விஷயத்தில் சிறிது கூட அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளாமல், ஏனோ தானோ' என்று உடைகள் அணிந்து கொண்டிருந்தார். இறுக்கமான பேண்ட் அணிவார். முழுக்கைச் சட்டையை முழங்கை மட்டும் சுருட்டி விட்டுக் கொள்வார். சட்டையை 'இன்' செய்யாமல், தலையணைக்கு உறை போட்டது போல் 'தொளதொள' என்று அணிந்து கொண்டிருந்தார். இது தவிர, நீலக் கலர் பேண்ட் அணிந்து, அதற்கு மஞ்சள்

அடுத்த மாதம் போட்டிக் கட்டுரை...

பொருள்:

என்னைக் கவர்ந்த உறவினரின் ஸ்டைல்!

கடைசி தேதி 15.11.95

கட்டம் போட்ட சட்டை போட்டுக் கொள்ளும் அளவிற்கு 'டிரஸ் சென்ஸ்' கொஞ்சம் கூட இல்லாதிருந்தார்.

திருமணமான முதல் வாரத்திலேயே, மெதுவாக இது பற்றி அவரிடம் எடுத்துச் சொன்னேன். அதோடு நில்லாமல் நானே அவரை டெய்லரிடம் அழைத்துச் சென்று புதிதாக நான்கு பேண்ட்கள், சிறிது லூஸாக தைத்து வாங்கினேன். பின் அதற்கு மேட்சான லைட் கலரில் நான்கு ரெடிமேட் சட்டைகள் வாங்கி, 'இன்' செய்து அணியச் செய்தேன். முழுக்கை சட்டையை மடக்கி விடாமல், அப்படியே அணியச் செய்து மணிக்கட்டிற்கருகில் பட்டன் போட்டு விட்டேன். பேண்ட் கலருக்கு 'மேட்சாக' பெல்ட் அணிய வைத்தேன். இத்தனையும் முடிந்தவுடன் அவரை கண்ணாடி முன் கொண்டு நிறுத்தினேன்.

கண்ணாடியில் தன் உருவத்தைப் பார்த்த என் கணவர் ஒரு கணம் ஆனந்தத்தில் உறைந்து நின்று விட்டார்.

"இத்தனை நாளா இவ்வளவு அழகா டிரஸ் பண்ணிக்கத் தெரியாமல, சோளக்காட்டு பொம்மைக்கு துணி தைச்சுப் போட்ட மாதிரி என் அழகை நானே கெடுத்துக்கிட்டேனே!" என்று கூறி வருத்தப்பட்டார். அதே டிரஸ்ஸில் அலுவலகம் சென்று வந்தவர், அலுவலகத்திலும் அனைவரும் அவரைப் பார்த்து பிரமித்துப் போய்விட்டதாகக் கூறினார்.

அன்றிலிருந்து இன்று வரை டிரஸ் விஷயத்தில் மேட்சாகவும், நீட்டாகவும் அணிந்து அழகாகத் திகழ்வதோடு மட்டுமல்லாமல், மற்றவர்களின் மதிப்பையும் பெற்று வருகிறார். அதோடு நில்லாமல், தற்போது அவர் ஜீன்ஸ், டீ சர்ட் என்று அணிந்து எல்லோரையும் கலக்கிக் கொண்டு இருக்கிறார்.

சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்,
மதுரை

சாம்பார் வெங்காயம் செய்த மாயம்

இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் என் கணவருக்கு வந்த பிரச்னை வித்தியாசமானது. கருகருவென்று இருந்த மீசையில் திடீர் என்று இடது புறம் ரோமம் கொட்ட ஆரம்பித்து ஒரு புறம் மட்டும் ரோமத்துடன் விநோதமான தோற்றத்தை அவருக்குத் தந்தது. வருத்தப்பட்ட அவர் மறுபுறமும் மழித்து விட்டு மொழுமொழுவென்ற முகத்துடன் ஏகப்பட்ட வருத்தத்துடன் வளைய வந்தார். எங்கள் குடும்ப டாக்டரிடம் போனோம். அவர் இதைக் கேட்டு விட்டு இது ஒன்றும் பெரிய பிரச்னை இல்லை என்று சொல்லி ஒரு ஆயின்மெண்ட்டும், சில மாத்திரைகளும் தந்தார். மாத்திரைகளும் ஆயின்மெண்ட்டும் காலியானது. குணம் தெரியவில்லை. வெளியில் சொல்லா விட்டாலும் அடிக்கடி கண்ணாடியைப் பார்த்துப் பார்த்து பெருமூச்சு விட்டுக் கொண்டிருந்தார். ஆபீஸில் நண்பர்கள் சொன்ன மருந்துகள் எல்லாம் போட்டுப் பார்த்தாயிற்று. பலன் இல்லை.

இதற்கு மாற்றே இல்லை என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்த வேளையில் எங்கள் வீட்டில் வேலை செய்யும் பெண்ணின் பாட்டி அவளை அழைத்துப் போக வந்திருந்தார். வேலைகளை முடிக்கும் வரை என்னோடு உட்கார்ந்து பேசிக் கொண்டிருந்தார். அப்போது வேலைக்காரப் பெண், "அக்கா என் பாட்டி மூலிகை மருந்து எல்லாம் நன்றாக சொல்வாள் எதாவது கேட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்" என்றாள்.

நான் உடனே பாட்டியிடம் என் கணவரின் பிரச்சனையைக் கூற பாட்டி சிரித்துக் கொண்டே "இதுவரை இதற்கு எவ்வளவு செலவு பண்ணியிருப்பீர்கள்" என்று கேட்டாள். "சுமார் 500 ரூபாய் இருக்கும்" என்றேன். "இதற்குச் சுலபமான மருந்து உள்ளது செலவே இல்லை" என்றாள். இதற்குப் பெயர் புழுவெட்டு என்றும் சாம்பார் வெங்காயம் இரண்டை உரித்து அதில் கல்லுப்பு வைத்து ரோமம் உதிர்ந்த இடத்தில் வைத்துத் தேய்த்து வரச் சொன்னார். என்ன ஆச்சரியம்! 500ரூபாய் செலவழித்தும் கிடைக்காத பலன் இரண்டு வாரங்களில் கிடைக்க ஆரம்பித்தது. தினமும் காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் தேய்த்து வந்ததால் முன்பை விட அடர்த்தியாக வளர்ந்து விட்டது என் கணவரின் மீசை!

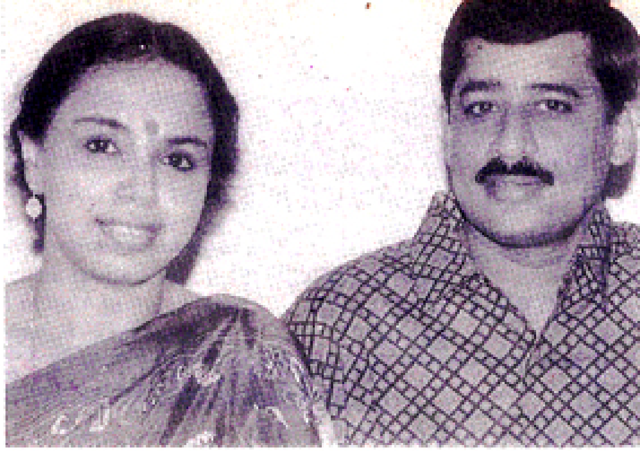
– சந்திரா ராஜகோபால்
கோவை

பெயருக்குப் பின்னால் கணவர்

நான் 'மிஸஸ்...' என்று சொல்லிக் கொள்வதில் பெண்கள் பெருமைப்படுகிறார்கள். ஆனால் நான் இன்னாருடைய கணவர் என்று சொல்லிக் கொள்ள பொதுவாக ஆண்கள் விரும்புவதில்லை. சமீபத்தில் நடந்த ஒரு உண்மை நிகழ்ச்சி —

ஸ்தோத்திரங்கள் கற்றுத் தரும் ஆசிரியை ஒருவர் இருந் தார். ஒரு முறை இந்த ஆசிரியையின் கணவர் தெருவழியே செல்லும்போது அவரைப் பார்த்த ஒரு பெண், "எனக்கு ஸ்தோத்திரம் கற்றுத் தரும் சீதா டீச்சரின் கணவர்" என்றாள். அது அவர் காதில் பட்டுவிட அன்று முதல் யாருக்குமே ஸ்தோத்திரப் பாடங்கள் எடுக்கக் கூடாது என்று சொல்லிவிட்டார்.

தற்போது மிகவும் பிரபலமாக உள்ள சில பெண்மணிகளின் கணவர்களும் தங்கள் துறையில் சிறப்புற்று விளங்குபவர்கள்தான்! ஆனால் மனைவியின் புகழ் - பெருமை இவற்றை இவர்கள் எப்படி எடுத்துக் கொள்கிறார்கள் என்பதை இவர்களிடம் கேட்ட போது —



• சுதா ரகுநாதன்



• கமலா செல்வராஜ்

திரு. ரகுநாதன்
(அதிகாரி - இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கி):

"82 ஆரம்பத்தில்தான் சுதாவின் பெயர் கர்னாடக இசை உலகில் மெல்ல பரவ ஆரம்பித்தது. அவளுடைய குரு திருமதி எம்.எல்.வி. அவர்களுடன் இணைந்து பாடி வந்தாள். 1982 செப்டம்பரில் எங்களின் திருமணம் நடந்தது. சுதா ரகுநாதன் என்று பெயரைப் போட்டுக் கொள் என்று சொன்னதே நான்தான். ஓர் அடையாளம் நன்கு அமையுமே! நன்றாகப் பாடுகிறாள் என்பது தெரியும். நன்றாகப் பாடி பல சாதனைகள் செய்து பெயரும் புகழும் பெற்று முதலிடத்திற்கு அவள் வரவேண்டுமென நான் அடிக்கடி அவளிடம் சொல்வேன். என் எதிர்பார்ப்பில் 70 முதல் 75 சதவிகிதம் வந்துவிட்டாள் இப்போது. எந்தவிதமான வீட்டுப் பிரச்னையையும் அவளிடம் விடமாட்டேன். குழந்தைகளின் தேவைகளையும் கூட நானே பார்த்துக் கொள்வேன். குழந்தைகளைக் கச்சேரிகளுக்கு அழைத்துச் செல்வதில்லை. அவர்களினால் அவளுடைய 'அட்டென்ஷன்' போய் விடக் கூடாது என்பதில் மிகுந்த கவனமுண்டு.

நீங்கள் கிராமங்களுக்குச் சென்று பாருங்கள், ஒரு கூட்டமாகப் பெண்கள் அமர்ந்திருக்கும் பக்கம் ஓர் ஆண் சென்றால் போவது யார் என்ற கேள்வி எழும். அப்போது அவன் பெயரைச்

சொல்லாமல் 'நம்ம பங்கஜத்தோட வீட்டுக்காரர் போறாரு!' என்பார்கள். அப்படிச் சொல்வது ஒருவித மரியாதை. இதுபோல பொது வாழ்வில் புகழ்பெற்ற ஒரு பெண்ணின் பெயரைச் சொல்லி அவளுடைய கணவன் என்று சொல்லப் படுவது நிச்சயம் பெருமையானதுதான். அவள் தன் பெருமை, புகழ் எல்லாவற் றையும் ஓர் அளவில் வைத்துக் கொண்டு தன் வீட்டில் ஒரு மருமக ளாக - மனைவியாக - தாயாக நடந்து கொண்டால் பின்பு எங்கே வரும் 'ஈகோ'வும் இன்னொன்றும்? புரிந்து



• சித்ரா விஸ்வேஸ்வரன்

கொண்ட தம்பதிகளிடையே (மனைவிக்குக் கிடைக்கும் பெய ராலும் புகழாலும்) என்றுமே பிரச்னை எழ வாய்ப்பே இல்லை."

டாக்டர் செல்வராஜ்

(இதய இயல் நிபுணர்) :

"நானும் கமலா(செல்வராஜ்)வும் சுயதொழிலில்தான் ஈடுபட உள்ளோம் என்பது ஆரம்பத்திலேயே தெரிந்து கொண்ட ஒன்று. எங்களின் தொழி லின் மூலம் கிடைக்கும் வருமானம் பெயர் - புகழ் எல்லாமே இருவருக் கும் சொந்தம்; இருவருக்குமே சரிபாதிதான் அவை என்பதைப் புரிந்து கொண்டவர்கள். படிக்கும் காலத்திலேயே கமலாவுக்கு மகப்பேறு மருத்துவத் துறையில் மிகுந்த ஆர்வம். அதனால் Fertility Research (infertility என்பது அமங்கலச் சொல்லாகத் தோன்றியது எனக்கு) செய்ய அவளைப் பல அயல்நாடுகளுக்கும் அனுப்பினேன். விடாமுயற்சியும், தன்னம்பிக்கையும் அவளுடைய தாரக மந்திரம்.

நவீன முறைகள் அயல்நாடு களில் அறிமுகமாகும்போது உட னேயே அவைகளை இங்கே கொண்டு வந்துவிடுவோம். ஆணுக்கு ஓர் அணுவும், பெண்ணுக்கு ஒரு முட்டையும் இருந்தாலே போதும். அவைகளைக் கம்ப்யூட்டர் மூலம் இணைத்துக் கருவை உருவாக்கிவிட முடியும். Surrogacy முறையில் அவளுடைய சமீபகாலச் சாதனை களும், சொந்த ஆய்வுகள் மூலம் அவள் நிகழ்த்திய Frooti Baby வெற்றிகளும் என்னைப் பெருமிதம் கொள்ள வைத்தன. அவளுடைய சாதனைகளை ஒரு தாயின் மகிழ்ச்சியுடன் பார்க்கிறேன். நான் அவளுடைய கணவன் என்பதை எண்ணும்போது என் மகிழ்ச்சி இரட்டிப்பாகிறது."

திரு. விஸ்வேஸ்வரன் *(ஆடிட்டர்) :*

"நான் இளம் வயதிலேயே வீணை வாசிக்கக் கற்றுக் கொண்டேன். பின்பு 'கிளாசிகல்' கிடார் (நாணாகவே)

வேர்க்குரு பவுடர், முகப்பரு க்ரீம், ஆன்டிசெப்டிக் லோஷன், பொடுகு ஷாம்பூ, பியூட்டி சோப்...

அதெல்லாம் மறந்துவிடுங்கள்.



மறக்காமல் ஒரு ஆயுர்வேத குளியல் தினசரி எடுத்தால் போதும். 18 மூலிகைகள் கலந்த பரிசுத்த தேங்காய் எண்ணெயில் தயாரான மெடிமிக்ஸ் ஆயுர்வேத பாத் சோப் வாங்குங்கள். விலை ரூ. 6.50 மட்டுமே.

வேர்க்குருவை மறந்துவிடுங்கள் - மெடிமிக்ஸ் சோப்பிலுள்ள கஸ், ஆனந்த மூல் மற்றும் தனியா வேர்க்குருவை எதிர்க்கின்றன.

முகப்பருவை மறந்துவிடுங்கள் - மெடிமிக்ஸ் சோப்பிலுள்ள சித்ரக் மற்றும் தாரு-ஹரித்ரா முகப்பருவை தடுக்கின்றன.

செப்டிக்கை மறந்துவிடுங்கள் - மெடிமிக்ஸ் சோப்பில் சருமத்தை பாதுகாக்க சிறந்த இயற்கை ஆன்டிசெப்டிக் குக்கல், தேவதாரு மற்றும் நிம்பா துவக் உள்ளன.

பொடுகை மறந்துவிடுங்கள் - மெடிமிக்ஸ் சோப்பிலுள்ள வாச்சா, பாகுச்சி மற்றும் யஷ்டிமது பொடுகை எதிர்த்து போராடுகின்றன.

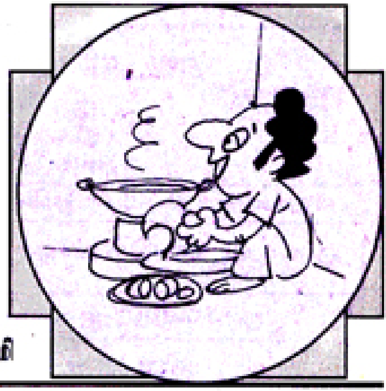
அழகு சாதனங்களை மறந்துவிடுங்கள் - மெடிமிக்ஸ் சோப்பிலுள்ள குடஜா, ஜீரா, வாயுவிடங்க, ஜ்யோதிஷ்மதி, மகாபாரிவாச்சா, ஆரன்யஜீரகா மற்றும் மதுஸ்னுஹி ஆகியவை வியர்வை நாற்றத்தை அகற்றுவதுடன் சருமத்திற்கு அழகூட்டுகின்றன.

பக்க விளைவுகளை மறந்துவிடுங்கள் - ஆயுர்வேதத்தில் நம்பிக்கை வையுங்கள். உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு கேசம் முதல் பாதம் வரை முழுமையான பராமரிப்பை மெடிமிக்ஸ் ஆயுர்வேத பாத் சோப் மூலம் தினசரி அளியுங்கள்.


பரிபூரண
ஆயுர்வேத
குளியலுக்கு
MEDIMIX
AYURVEDIC BATH SOAP
குடும்ப
பராமரிப்பு சோப்
மெடிமிக்ஸ்
இப்போது கண்கவரும் புதிய பேக்கில்

பஜ்ஜி மாவில் காய்கறிகள் போட்டு மிகுதியான மாவில் ஒரு கை நறுக்கிய கொத்துமல்லித் தழை போட்டு உருண்டையாக உருட்டி எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். சுவையான மல்லிக் கோளா உருண்டை ரெடி.

- மங்கை பொன்னுசாமி



வாசிக்கப் பழகினேன். பின்பு லண்டன் கல்லூரியில் இதில் பயிற்சி தரும் ஆசிரியர் தேர்விலும் வெற்றி பெற்றேன். திரு. ஜி.என்.பி. அவர்களின் தங்கை மகன் நான். இசை ஆர்வம் என்பது என் இரத்தத்துடன் கலந்துவிட்ட ஒன்று. என் தாயும் நன்றாகப் பாடுவார். அதைக் கேட்டுப் பழகிய நானும் பாட ஆரம்பித்தேன். திரு. எம்.எஸ். விஸ்வநாதன் குழுவில் பல வருடங்கள் தொடர்ந்து சந்தூர் வாசித்தேன். சந்தூர் என்பது 'ரிக்வேத' கால வாத்தியம். இதை 'ஷத தந்திரி வீணா' என்றும் சொல்வார்கள். இது காஷ்மீரில் மிகவும் பிரபலமானது. திரு. சிவகுமார் ஷர்மா அவர்களிடம் குருகுலவாச முறையில் இதைப் பயின்றேன். அவருடைய பிரதான சிஷ்யன் நான். இந்தி திரைப்படத் துறையில் தொடர்ந்து பல ஆண்டுகள் - பல இசையமைப்பாளர்களுக்கு கிளாசிகல் கிடார் வாசித்திருக்கிறேன்.

நான் சித்ரா(விஸ்வேஸ்வரன்)வைச் சந்தித்தது 1970 இல். கலை மீது (என்னைப் போலவே) அவளுக்குத் தணியாத ஆர்வம் இருப்பது என்னைக் கவர்ந்தது. அவளுடைய அயராத உழைப்பு, நடனத்தின் மீது அவளுக்கிருந்த ஆர்வம் கண்டு நான் வியந்து போனேன். பிறவியின் குறிக்கோளே நடனம்தான் என்பது அவளுடைய எண்ணம். சி.ஏ. பரீட்சைக்குத் தயார் செய்து கொண்டிருந்த போது கூட நான் இசைப் பயிற்சியை நிறுத்தியதில்லை. இப்படிக் கலையின் மீது எங்களுக்கிருந்த ஆர்வம் (ஏன் பைத்தியம் என்றேகூட வைத்துக் கொள்ளுங்களேன்!) காஞ்சி மாமுனிவரின் ஆசியுடன் எங்களை ஒன்று சேர்த்தது.

இந்தக் கலையை மற்றவர்களுக்கு அள்ளித் தருவதிலும் குறை வரக் கூடாது என்ற எண்ணமும் எங்களுக்கு உண்டு. இதனாலும், கலை வாழ்க்கைப் பயணத்தில் ஒருநாள் கூட தடை வரக்கூடாது என்ற எண்ணத்தினாலும் குழந்தைகள் கூட வேண்டாம் என்று தீர்மானித்தோம் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

பல வாத்தியங்களும் வாசிக்கத் தெரிந்தவன் நான். மேடைக் கச்சேரிகளும் செய்கிறேன். சித்ரா ஆடுவதற்கும் பாடுகிறேன். ஆனால் ஏனோ மிகவும் பிரபலமாக வரவேண்டுமென்ற எண்ணம் ஆரம்பம் முதலே எனக்கு எழவில்லை. சங்கீத தியானம் தவிர வேறு எண்ணமே கிடையாது. ஆனால் சித்ராவின் ஆர்வத்தையும், திறமையையும், உழைப்பையும் பார்த்த பின்பு அவள் முன்னேற என்னால் முடிந்த உதவிகள் அனைத்தையும் செய்ய ஆரம்பித்தேன். அவளுடைய கலை வாழ்க்கையில் ஒரு 'தடைக்கல்லாக' இருக்க என்றுமே நான் விரும்பியதில்லை. அவள் பெறும் பெயரையும், புகழையும் கண்டு நான் மனநிறைவு பெறுகிறேன்."

சாதனைகள் புரிந்து பெயரும் புகழும் பெறும் பெண்களின் பெயருக்குப் பின்னால் மட்டும் அவர்களுடைய கணவர் (பெயர்)கள் இல்லை - அவர்களின் சாதனைகளுக்குப் பின்பும் நிச்சயம் அவர்கள் இருக்கிறார்கள்.

— வைதேகி தேசிகன்

மூத்த காவல்துறை அதிகாரியும், எந்நேரமும் வேலைப்பளு மிகுந்தவருமான டி.ஜி.பி. திரு.ஸ்ரீபால் அவர்களை, அவர் வேலைப்பளு குறைய, டென்ஷன் குறைய அவருடைய மனைவி எப்படி உதவுகிறார் என்று கேட்டோம்—

"டென்ஷன்" என்பதை மனப் புழுக்கம் என்று கூறலாம். இது மனது தோற்றுவிக்கும் ஒன்று. உண்மையானது இல்லை. ஒருவருக்கு ஒரு புத்தகத்தைத் தேடி எடுப்பது "டென்ஷன்" ஆக இருக்கும். இன்னொருவருக்கு 'எவரெஸ்ட்' ஏறுவதே "டென்ஷன்" இல்லாமல் இருக்கும்.

டென்ஷன் என்பது நம்மை வருத்திக் கொள்ள நாமே ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் மாயை என் பதை மருத்துவமும் மனத் தத்துவமும் உணர்ந்த என் மனைவி எனக்கு உணர்த்துவாள். அதனால் என்னையும் என் மனைவியையும் பொறுத்த மட்டில் டென்ஷன் என்பது ஒரு மாயையே.

விருப்பு, வெறுப்பு எல்லாம் ஒருமித்தே இருக்கும்!

சிக்கலான குழப்பம் என்றால் ஒரு காகிதத்தை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு என்ன செய்யலாம் என்று விதவிதமாக எழுதுவோம். அப்படி எழுதுவதில் பெரிதும் துணை இருப்பாள் என் மனைவி.

அந்தக் காகிதத்தைத் தலையணை அடியில் வைத்து விட்டு ஒரு இரவு தூங்குவோம். மறுநாள் காலை ஒரு விடை மனதுக்குத் தென்படும்.

எங்கள் விருப்பு, வெறுப்பு, சிந்தனை எல்லாம் பொதுவாக ஒருமித்துச் செல்லும். அதனால் மனதுக்குத் தோன்றும் விடையும் பெரும்பாலும் ஒன்றாகவே இருக்கும்.

எங்கள் வீட்டில் இருக்கும் பெரியவர்கள் சொல்வார்கள், தாங்கொணாத் துயரம் வந்தால்



"பாவம் கழியட்டும்" என்று. இந்தச் சொல் மனப்பக்குவத்தை ஏற்படுத்தும் சொல். இந்தச் சூழலில் வளர்ந்த வாழ்ந்து வருகிற நானும் என் மனைவியும் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் மகிழ்ச்சியோடு இருக்கவே விரும்புவோம். அதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொள்வோம். நம்மைவிட அனுபவம் மிக்கவர், அறிவு மிக்கவர் ஆகியோரைச் சந்திப்பது, அவர்களை அழைத்து விருந்து அளிப்பது, கலந்து உரையாடுவது ஆகியவை என் மனைவி செய்யும் செயல்களாக இருக்கும்.

சிக்கல் சற்று ஆறும் நேரத்தில்

தனியே அமர்ந்து ஒருவருக்கொருவர் இதமாகப் பேசி வந்திருக்கும் சங்கடத்தைப் பற்றிச் சாங்கோபாங்கமாகப் பேசி அலசி பிறகு அதை மறந்து விடுவோம்" என்கிறார் திரு. ஸ்ரீபால்.

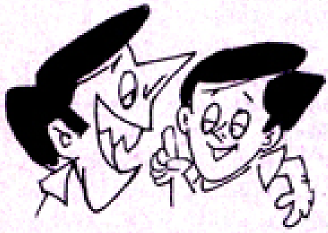
கணவரால் இவருக்கு டென்ஷன் வருமோ? டாக்டர் திருமதி. கமலி ஸ்ரீபால் கூறுகிறார்-

“தொழில் ரீதியாக எங்கள் இருவருக்குமே சற்று கூடுதல் நேரம் தொழிலுக்காகச் செலவிடுவது இயற்கையாகவே அமைந்து விட்டது. இதுவே பழக்கமாக ஆகி விட்டதால் 'டென்ஷன்' என்ற உணர்வின் பாதிப்பு அநேக நேரங்களில் இல்லை என்று தான் சொல்ல வேண்டும். டென்ஷன், கோபம் படபடப்பு, சற்று வேகமான பேச்சு போன்றவை என்னிடம் சற்று கூட இருக்கக் கூடாது என்பதில் கடந்த பல ஆண்டுகளாக நான் அதிக கவனமாக இருந்தேன். அப்படி ஒரு நிலையினை நான் பெற வேண்டும் என்ற மன உந்துதல்தான் அதற்குக் காரணம்.

அடுத்தவரின் தவற்றினைச் சுட்டிக் காட்டி வேண்டிய நேரத்தில் மிகப் பதமான வார்த்தைகளையே கூறினாலும் இவ்வாறு கூறுமாறு நிகழ்ந்ததற்கு எனது பூர்வ கர்மாவே காரணம் என எண்ணி மனதார மன்னிப்பினை வேண்டிக் கொள்வேன். இது எனது மன வலிவினையும், பக்குவத்தினையும் அதிகமாக வளர்த்தது என்பது உண்மை.

எந்த வேலையினைச் செய்தாலும் வேலையில் கவனத்தையும், மனத்தில் அமைதியையும் கண்டிப்பாய் நிறுத்திக் கொள்வேன். இது தெளிவான சிந்தனையையும், முறையான பேச்சினையும் நிலை நிறுத்தும் என்பது எனது நம்பிக்கை. எவரேனும் எனக்கு மன வேதனை அளித்தாலும் தினமும் கண்களை மூடி அமைதியாக 24 முறை 'வாழ்க வளமுடன்' என அவர்களை மனமார வாழ்த்துவேன். இம்முறை எவரிடமும் நமக்குக் கோபமின்றி வாழ உதவும். எனது இதயம் எப்பொழுதும் 'ஓம் நமோ யோகி ராம் சூரத்குமார்' எனும் வாக்கியத்தையும் 'பஞ்ச நமஸ்காரம்' எனும் ஜைன மந்திரத்தினையும் மாறிமாறி கூறிக் கொண்டே இருக்கும்.

இவையெல்லாம் எனக்குக் கற்றுத் தந்த குருநாதர் என் கணவர். எனது வேலைச் சுமை கூடும் போது உடனிருந்து இவற்றைப் படித்து விட்டு எனக்கு சாராம்சத்தைக் கூறுவார். இரவில் நான் நோயாளிகளைப் பார்க்கச் செல்லும்போது உடன் வந்து நோயாளிகளின் நலன் விசாரிப்பார். எப்போதுமே அமைதியாக இருக்கும் அவரது முகத்தில் 'டென்ஷன்' என்பதை யாராலும் காண முடியாது; அந்த அளவிற்கு சகிப்புத் தன்மையை வளர்த்துக் கொண்டவர். அந்த மென்மையான, சத்தியமான மனது எந்தச் சங்கடத்தையும் எதிர் கொள்ளக் கூடாது என்பதற்காக எந்த ஒரு தியாகமும் செய்வதே எனது வாழ்வின் உயிர்மூச்சு எனக் கொண்டுள்ளதால் என்னை எந்த வித டென்ஷனும் பாதிப்பதில்லை. என் கணவரையும் பாதிக்க விடுவதில்லை. இது என் மனத்தின் உண்மை.”



ஏன்? ஏன்? ஏன்?

சில ஆண்கள் சிகரெட் குடித்துவிட்டு பஸ் படிக்கும் அவசரத்திலோ அல்லது வேண்டும்மென்றோ அதை பாதி எரிந்து கொண்டிருக்கும் போதே அணைக்காமல் வீதியில் வீசிவிட்டுப் போய் விடுகிறார்கள். எத்தனையோ ஏழைக் குழந்தைகள் காலில் செருப்பில்லாமல் வருகிறார்கள். அவர்கள் காலில் சுட்டுவிட்டால்? தவிர அவசரத்தில் வீசி எறியும் போது முன்பக்கமோ, பக்கவாட்டிலோ போகும் பெண்களின் புடவையில் விழுந்தால் என்னாவது?

-பவானி ராமதாஸ்

ஏழை மக்கள் வர வேண்டும்



"சென்னையை இப்போது, 'இந்திய மருத்துவமனைகளின் தலைநகரம்' என்று அழைக்குமளவு நிறைய தரமான மருத்துவ மனைகள். இந்தியத் தலைவர்கள் எல்லாம் இப்போது இங்கே வந்து மருத்துவம் செய்து கொண்டு போகிறார்கள். இதெல்லாம் உண்மை தான். ஆனால் இவையெல்லாம் தென் சென்னை யில்தான். வடசென்னையில் குறிப்பிடத்தக்க மருத்துவமனைகள் அதிகம் இல்லை. அதனால் தான் இங்கு இவ்வளவு பெரிய மருத்துவமனை யைக் கட்டினேன்..." என்கிறார் எதிராஜ்சாமி சாலை, எருக்கஞ்சேரியில் 'பவித்ரா மருத்துவ மனை' எனும் மிகப் பெரிய மருத்துவமனை யைக் கட்டியிருப்பவரும் இம்மருத்துவமனை யின் நிர்வாகியுமான டாக்டர் வி. எஸ். சுரேஷ்.

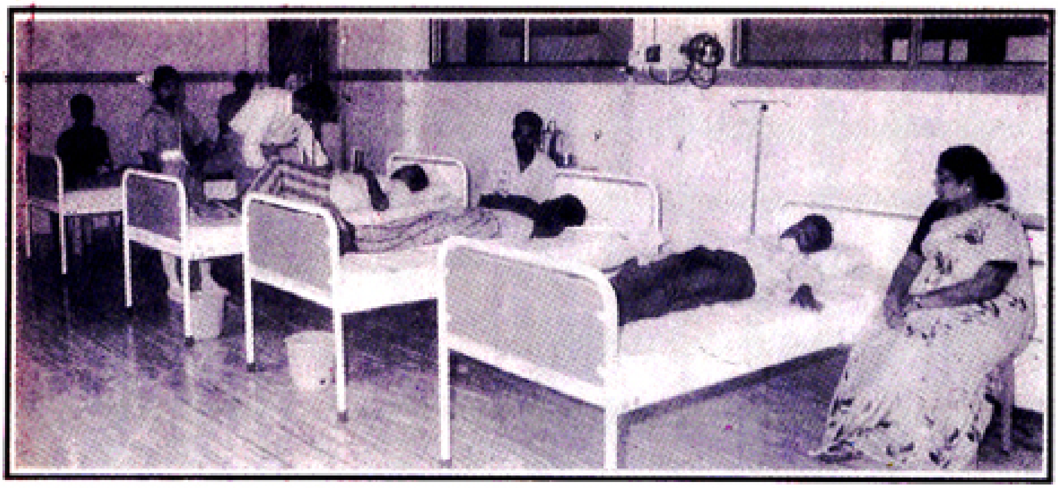
"முக்கியமாக நான் சொல்ல விரும்புவதே இவ்வளவு பெரிய மருத்துவமனையா எனப் பார்த்துவிட்டு ஏழை எளிய மக்கள் உள்ளே வரா மல் இருந்து விடக் கூடாது என்பதே..." என்று சொல்லும் சுரேஷை ஆச்சர்யமாகத்தான் பார்க்க வேண்டியதாக இருக்கிறது.

ஏனென்றால் மருத்துவத் தொழிலுக்காகவே, தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டிருக்கும் டாக் டர் சுரேஷ் இம்மருத்துவமனை மிகச் சிறப்பாக வளர்ச்சி அடையும்வரை திருமணமே செய்து கொள்வதில்லை என முடிவே எடுத்திருக்கிறா ராம். இவருடைய தந்தை வி. எஸ். ஷண்முக மும், தாத்தா பாலசுந்தரமும் இப்பகுதியில் மிக வும் பிரபலமானவர்கள். இவருடைய தாத்தா கந்தகோட்ட அறங்காவலராகவும் கவுன்சிலராக வும் இருந்திருக்கிறார். அதனால்தான் முன் னாள் ஜனாதிபதி ஆர். வெங்கட்ராமன் அவர் களையும் நன்கு அறிந்திருக்கிறார்கள். பவித்ரா மருத்துவமனையைத் திறந்து வைத்ததே ஆர்.வி.தான்.



தேள் கடித்துவிட்டது என்று ஏழைப் பைய னைத் தூக்கிக் கொண்டு வந்தார்கள். அவன் தாயிடம் ஐந்து ரூபாய்தான் அப்போது இருந் தது. பணம் பற்றிய விசாரணையே இல்லாமல் உடனடியாக அவர்களுடைய எமெர்ஜென்ஸி யூனிட் இயங்கி அந்தப் பையனுக்குத் தக்க சிகிச்சையை ஆரம்பித்துவிட்டது. இதை நாங் கள் போயிருந்தபோது பார்த்தோம்.

"இதைத்தான் நான் எதிர்பார்க்கிறேன்.



இவர்களைப் போல பலரும் பயன்பெற வேண்டும் என்பதுதான் என்னுடைய ஆசை. அதே சமயம் இங்கு இன்டென்ஸிவ் கேர் யூனிட், இன்டென்சிவ் மெடிகல் யூனிட் என அனைத்துத் தரப்பு வசதிகளும் இருக்கின்றன. இப்போது நாற்பது படுக்கைகளுடன் இயங்கிக் கொண்டு இருக்கிறது. இதையே 'நூறு படுக்கை'யுள்ள மருத்துவமனையாக விரிவுபடுத்திச் சிறப்பாக இயங்கச் செய்ய வேண்டும் என்பதுதான் எனது லட்சியம்'' என்கிறார் டாக்டர் சுரேஷ்.

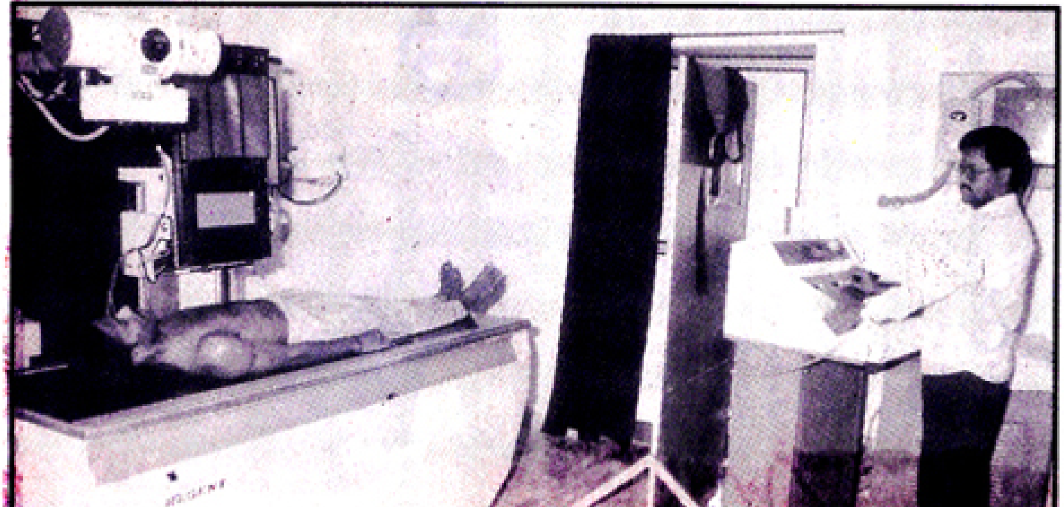
''அனைத்துத் தரப்பு மக்களுக்கும் அவரவர்களுக்கு ஏற்றாற்போல அறைகளையும் அமைத்து இருக்கிறோம். எந்த ஒரு பெரிய சர்ஜரியையும் எங்களால் மிகத் தரம் வாய்ந்த நிலையில் செய்ய முடியும். அதற்கான அத்தனை நவீனமான மருத்துவ உபகரணங்களும் எங்களிடம் உள்ளன. அப்படிப் பல வெற்றிகரமான ஆபரேஷன்களையும் செய்து கொண்டு தான் வருகிறோம்'' என்கிறார் இவர்.

மருத்துவமனை வாடையில்லாத நீண்ட காரிடார்கள், சுத்தமான அறைகள், படுக்கைகள் என ஒவ்வொரு சிறிய விஷயத்திலும் அந்த இளைஞர் எடுத்துக் கொண்டுள்ள அக்கறையைப் பார்க்கும்போது ஆச்சர்யமாகத் தான் இருக்கிறது. இன்னொன்றும் செய்திருக்கிறார். இவருடைய மாமா வாஸ்து சாஸ்திரம் பயின்றவர். அதைப் பற்றிய பல ஆராய்ச்சிகளும் செய்து வைத்திருக்கிறார். அவரிடம் கேட்டு நோயாளிகளின் படுக்கை மற்ற அறைகள் எந்தத் திசையில் எப்படி அமைந்தால் நோய் சீக்கிரம் குணமாகும் என்றெல்லாம் யோசனைகள் கேட்டு அதன்படி அமைத்துக் கொண்டிருக்கிறார். தொழிலில் அவருக்கு இருக்கும் பக்தியைப் பார்க்கும்போது ஆச்சர்யமாகத்தான் இருக்கிறது.

ஏழு மாடி கட்டிடமாகவுள்ள இந்த மருத்துவமனையில் பெண்களுக்குப் பிரசவம் மற்றும் அதுசம்பந்தமான சிகிச்சைக்காகவே ஒரு தளத்தை அமைத்துக் கொடுத்திருக்கிறார். அதேபோல இந்த மருத்துவமனைக்கு வருபவர்களுக்கு மட்டுமேயில்லாமல் அப்பகுதி மக்கள் அனைவருக்குமே உதவ வேண்டும் என்பதற்காகவே வாயிற்புறத்தில் 24 மணிநேர 'பவித்ரா பார்மஸி'யை அமைத்து இருக்கிறார்.

இப்படி இவருடைய ஒவ்வொரு செயலிலும் மருத்துவர் என்பதற்கு இலக்கணமான பண்புகள் எல்லாம் இவரிடம் அமைந்திருக்கிறதைப் பார்க்கும்போது வியப்பாக இருக்கிறது. தென்சென்னையில் மட்டும் இல்லாமல் வடசென்னையிலும் தரம் வாய்ந்த ஒரு மருத்துவமனை இருக்கிறது என்பதற்காகப் பாடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் இந்த இளைஞரைப் பாராட்டியே ஆகவேண்டும்.

— லீனா



சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

உயர்தரமான தங்க நகைகள்
வெள்ளி பாத்திரங்களுக்கு

செய்கூலி இல்லை



15.12.95
வரை

பட்டு புடவைகளுக்கு
10% தள்ளுபடி

ஜவுளிகள்,
ரெடிமேட் ஆண்டகள்,
பாத்திரங்கள்,
T.V., டேப்ரிக்கார்டர்,
ஃப்ரிட்ஜ்,
வாஷிங் மெஷின்,
ஃபேன், கிரைண்டர்,
மிக்ஸி, சூட்கேஸ்

சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

ரெங்கநாதன் தெரு,
தி. நகர், சென்னை 600 017.

ஞாயிறு விற்பனை உண்டு.

L.R.Swami P/P

காலை 5 மணி, மெது ஓட்டத்துடன் உடற்பயிற்சி, இந்நேரத்திலும் உங்கள் கணக்கிலிருந்து பணம் எடுக்க முடியும் - இந்தியன் வங்கியின் (ATM) வழியாக.



அதிகாலை நேரம். பறவையினங்களின் உற்சாகக் குரல்கள் ஒலிக்க, மென்மையான காற்று உடலைத் தழுவ நீங்கள் உடற்பயிற்சிக்காக மெதுவான ஓட்டத்தில் ஈடுபட்டிருக்கிறீர்கள். அந்த நேரத்தில் இந்தியன் வங்கியின் தானியங்கி காசாளும் நிலையத்திலுள் (ATM) உங்கள் IB கேஷ்கார்டைச் செலுத்தி உடனடியாக உங்கள் கணக்கிலிருந்து பணம் பெறுவதுதான் எவ்வளவு மகிழ்வான அனுபவம்.

சென்னையில் ஆறு இடங்களில் (ATM) கிளைகள் உள்ளன. **அண்ணாநகர், ஆழ்வார்பேட்டை, துறைமுகம், மயிலாப்பூர், ராயப்பேட்டை (டிரைவ்-இன்), தி.நகர்.**

இரவோ, பகலோ எந்நேரத்திலும், எந்நாளிலும் ஆண்டு முழுவதும், தானியங்கி காசாளும் நிலையங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் தகுதியைப் பெற, இந்தியன் வங்கியின் சென்னை கிளைகளில் ஏதாவதொன்றில் உங்கள் டெபாசிட் கணக்கில் குறைந்தபட்சம் ரூ. 2,000/- இருக்க வேண்டும்.

இந்த வாய்ப்பு இந்தியன் வங்கியின் சென்னை நகர வாடிக்கையாளர்களுக்கு மட்டுமே.

மேலும் விபரங்களுக்கு, இந்தியன் வங்கியின் கிளைகளை அணுகுங்கள்.



ADWAVE/IB/5047 TAM

இந்தியன் வங்கி

தலைமை அலுவலகம்:
31, இராஜாஜி சாலை, சென்னை-600 001.

பாரம்பரியமிகு சேவை - இந்தியன் வங்கியின் தனித்தன்மை.

அலுவலகம் இல்லையென்றால் அலட்சியப் படுத்துகிறார்களா?

பெண்கள் வேலைக்குப் போவது என்பது ஃபேஷன் இல்லை, பல குடும்பங்களில் அவசியமாகவே ஆகிவிட்டது. வேலைக்குப் போனால் ஒரு தன்னம்பிக்கை ஊற்றெடுப்பது இயற்கைதான். வெவ்வேறு பின்னணிகளின் காரணமாக நன்கு படித்திருந்தும் வேலைக்குப் போகாத பெண்மணிகளின் நிலை என்ன? கணவனால் அவர்கள் கொஞ்சம் அலட்சியத்துடன் நடத்தப்படுகிறார்களா?

மேலே குறிப்பிட்ட வட்டத்துக்குள் அடங்கும் சில பெண்மணிகளை சந்தித்து கருத்து கேட்கத் தீர்மானித்தோம். முதலில் சிக்கியவர் திருமதி விஜய சாமுண்டேஸ்வரி –

"கல்லூரிப் படிப்பை முடித்து ஒரு வருடம் கழித்து ஸ்டாஃப் செலக்ஷன் கமிஷனுக்கு விண்ணப்பித்தேன். கல்யாணமாகி மகன் பிறந்த ஒரு மாதம் கழித்து சாவகாசமாக வேலைக்கான உத்தரவு வந்தது. குழந்தையை யார் பார்த்துக் கொள்வது என்ற பிரச்னை வர, வேலைக்குப் போகவில்லை. என் கணவருக்கும் இதில் உடன்பாடுதான். 'இந்த முடிவுதான் நல்லது. வேலைக்குப் போயிருந்தால் உன் உடல் நலம் கெட்டிருக்கும்' என்று அன்பாக இவர் பேசுவதுண்டு. என்றாலும் எதையாவது தொலைத்து விட்டு கோபத்தில் "மத்தியானம் தூங்கிக்கிட்டு தானே இருக்கே. தேடி வைக்கக் கூடாதா?'' என்று கத்திய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. ஆபீஸ் போகும் பெண்களுக்கு அந்த நேரத்தில் குறைந்தது உட்கார்ந்து கொள்ளும் சௌகரியமாவது உண்டு. எங்களுக்கு அது கூட அரிதுதான்'' என்றவரிடம், "நீங்கள் வேலைக்குப் போயிருந்தால் உங்கள் வீட்டுக்காரர் வீட்டு விஷயங்களில் அதிக ஒத்தாசை செய்திருப்பாரோ?" என்று கேட்டோம். "வேறே வழியில்லைன்னாதான் எதையுமே இவர் செய்வார்... செய்யறவங்க எப்படியும் செய்வாங்க. மத்தவங்க எப்படியும் நகர்ந்துப்பாங்க'' என்ற நடைமுறை தத்துவத்தை உதிர்த்தார்.

"எனக்குத் திருமணமாகும் போது இவர் இருந்தது தஞ்சாவூரில். அப்போது அங்கு பெண்களுக்கான வேலை வாய்ப்பு என்பது கிடையாதென்றே சொல்லலாம்" என்று தன் நினைவுகளைப் பின்னோக்கி ஓடவிட்டார் திருமதி கிரிஜா. "பிறகு சென்னைக்கு வந்த போது, வேலைக்கான வயது தாண்டியிருந்தது. தவிர கணவர் வருமானத்திலேயே குடும்பத்தை நடத்த முடிந்தது. இதனால் அவ்வப்போது இந்தி ட்யூஷனை நடத்தியதைத் தவிர மற்ற எந்தவிதத்திலும் வருமானம் எதையும் நான் சம்பாதித்ததில்லை. வீட்டு வேலையே போதும்"னு இவர் சொல்லிட்டார். இதுவரை இந்த முடிவுக்காக இவருக்கு மனத்தாங்கல் ஏற்பட்டு நான் பார்த்ததில்லை" என்றார்.

அடுத்து நாம் சந்தித்தது திருமதி ராஜேஸ்வரியை. "என்னைப் பொறுத்தவரை வேலை



• ராஜேஸ்வரி - ஜெயராமன்



• கிரிஜா



• லட்சுமி நரசிம்மன் - விஜயசாமுண்டேஸ்வரி

செய்து கொண்டிருந்த நான் அதை விட்டதற்குக் காரணம் என் கணவர் தன் வியாபாரத்தை வேறு ஊரில் தொடங்கியதுதான். மாற்றலான ஊரிலும் எனக்கு வேலை கிடைத்தது - வீட்டிலிருந்து தொலைதூரத்தில். இதனால் ஏற்பட்ட டென்ஷனைத் தவிர்க்க வேலைக்குப் போவதை நிறுத்தி விட்டேன். இது நான் எடுத்த முடிவுதான் என் கணவரின் வியாபாரத்திற்குப் (கணக்கெழுதுவது உட்படப்) பலவிதங்களில் நான் உதவுகிறேன். இதனால் நான் அலட்சியமாக நடத்தப்படுவது பற்றிய கேள்வியே எழவில்லை.

அது மட்டுமல்ல. காலச்சக்கரம் சுற்றுகிறது என்பது உண்மைதான். பெண்கள் வேலைக்குப் போவதென்பது அவசியமென்று கருதப்பட்ட காலம் மாறி வருகிறது. 'திருமண மலர்' பகுதியைப் பார்த்தால் கூட "படித்த, வேலைக்குப் போகாத" என்ற பிரிவினருக்கான தேவை அதிகமாகி வருவதைப் பார்க்க முடிகிறது. தனது மனைவி வேலைக்குப் போவதை என் இரண்டு மாப்பிள்ளைகளும் கூட விரும்பவில்லை. தான் வீட்டிற்கு வரும்போது மனைவி எதிர் கொள்ள வேண்டும். சந்தோஷமாக முழு ஈடுபாட்டோடு குடும்பத்தை நடத்திச் செல்ல வேண்டுமென்பதுதான் அவர்கள் விருப்பம்" என்றார் அவர்.

இன்றைய இளைஞர்கள் தங்கள் தேர்வில் - தனக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் வேண்டுமா வேண்டாமா என்பதில் - குழப்பமில்லாமல் இருக்கிறார்கள். எனவே கல்யாணத்திற்குப் பிறகு இது குறித்து பிரச்னை எழுவதில்லைதான். ஆனால் நாணயத்திற்கு இரு பக்கங்கள் உண்டென்பதை புரிய வைத்தது அடுத்த சந்திப்பு.

"முகத்தைத் திருப்பிக் கொள்வதும், சாட்டையாய் வார்த்தைகளை வீசுவதும் மட்டும் தானா அலட்சியம்? என் சிரமத்தைப் புரிந்து கொள்ளாமல் மேலும் மேலும் வேலைகளை ஏவிக் கொண்டே இருப்பதும், என் உணர்வுகளை அலட்சியப்படுத்துவது போல்தானே? தேனொழுகப் பேசுவார். "நீ வேலைக்குப் போகாமல் இருப்பதால்தானே பால் கார்டு வாங்குவதிலிருந்து பாங்க் அக்கௌண்ட் ஆபரேட் செய்வது வரை எல்லாம் உனக்கு அத்துபடி ஆகியிருக்கிறது. உன்னை மாதிரி உலக ஞானம் வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு இருக்க முடியுமா?" என்று புகழ்ந்தவாறே "இன்னிக்கு வாட்டர் டாக்ஸ் கட்ட கடைசி நாள். மறந்துடாதே" என்பார். நக்கலான பேச்சுக்கும் குறைவில்லை. "நீ எப்பவும் ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்கியே. இதன் ரகசியம் வீட்டில் டென் டு ஃபைவ் தூங்குவதுதானோ?" என்பார். பட்டப் படிப்பை முதல் வகுப்பில் முடித்திருக்கும் என்னால் ஆறாம் க்ளாஸ் படிக்கும் என் மகளுக்குப் பாடம் நடத்த முடியாதா என்ன? "அட, தினமும் மத்தியானம் யூ.ஜி.ஸி. பாடங்களை டீ.வியில் பார்ப்பதன் விளைவாக்கும்" என்பார் என்று அடுக்கிக் கொண்டே போனார் தன் பெயரை வெளியிட வேண்டாம் என்று கடைசி நிமிடத்தில் கேட்டுக் கொண்ட ஒரு சகோதரி.

"குடும்ப ஒற்றுமை குலைந்து விடக் கூடாது பாருங்கள். அதனால்தான்...." என்றபடி தன் பெயரோ புகைப்படமோ வெளிவரக்கூடாது என்று முன்நிபந்தனை விதித்தார் இன்னொருவர். "படித்த என்னை வேலையை விட்டு இவர் நிறுத்தியதற்குக் காரணம் இவரது ஈகோ தான். நான் வேலை செய்து வந்த நிறுவனமொன்றில் எனக்குப் பதவி உயர்வு கிடைத்தது. தன்னை விட பெரிய பதவியை நான் வகிப்பது பொறுக்காமல் கொஞ்சியும், மிரட்டியும் என்னை வேலையை விடச் செய்து விட்டார். கூண்டுக் கிளியாக வாழ்ந்து வருகிறேன். எனக்கு லட்சியமே கூடாது என்று நினைக்கும் கணவர் என்னை அலட்சியம்தான் செய்கிறார் என்று கருதினால் என்ன தப்பு?" என்று படபடத்தார்.

— ராம்ஷேகர்



பச்சை மிளகாய், சீரகம் இரண்டையும் அரைத்து பஜ்ஜி செய்யும் மாவில் கலந்து செய்தால் சுவையாக இருக்கும். காரப் பொடி இல்லாவிட்டாலும் கவலை இல்லை.

- ஆர். பார்வதி

K.R.P. பெனிபிட் பண்ட் லிட்.,

பதிவு அலுவலகம் : JVL ஆர்கெட்,
199, வடக்கு உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், சென்னை-600 017.
போன் : 8240120/8240121

தலைமை & கிளை அலுவலகம் : 11, சிவசைலம் தெரு (முதல் மாடி)
பெரியார் ரோடு சமீபம், தி. நகர், சென்னை-600 017. போன் : 8250865
வேலைநேரம்: காலை 9 முதல் மாலை 6 மணிவரை. ஞாயிறு விடுமுறை

"அகவிருள் அகற்றி அறிவொளி வீசுக"

"பெண்கள் நாட்டின் கண்கள்"

கீழ்கண்ட வட்டி விகிதங்களில் டெபாசிட்டுகள் பெற்றுக்கொள்ளப்படும்

குறுகிய கால டெபாசிட்டுகள் ரூ. 2,500/- மற்றும் ரூ. 500/-ன் மடங்குகளில் பெற்றுக் கொள்ளப்படும்

வட்டி விகிதம்	15.5% P.A.	16% P.A.	17% P.A.	18% P.A.	20% P.A.	21% P.A.
கால அளவு	30 நாட்கள்	45 நாட்கள்	60 நாட்கள்	90 நாட்கள்	180 நாட்கள்	270 நாட்கள்

வட்டிக்கான காசோலைகள் முதிர்வுத் தொகையுடன் திருப்பித் தரப்படும்

KRP சிறப்புத் திட்டம்

கால அளவு	3 வருடம்	2 வருடம்	1 வருடம்
முதலீடு	ரூ. 5000/-	ரூ. 7,500/-	ரூ. 10,000/-
மாத வட்டி	23.50%	23.25%	22.00%
3 மாத வட்டி	23.96%	23.70%	22.41%
குமுலேட்டிவ்	33.37%	29.25%	24.36%
Yield Amount	ரூ. 10,050/-	ரூ. 11,887/-	ரூ. 12,436/-

KRP சிறப்புத் திட்டத்தின் கீழ் முதலீடு செய்யும் போதே 1 கிராம் தங்கக்காசு இலவசம்

KRP நிரந்தர வைப்பு நிதி ரூ. 2,500/ மற்றும் ரூ. 500/-ன் மடங்குகளில் பெற்றுக் கொள்ளப்படும்

கால அளவு	1 வருடம்	2 வருடம்	3 வருடம்
மாத வட்டி வீதம்	22%	23%	23.50%
3 மாத வட்டி வீதம்	22.41%	23.44%	23.96%
குமுலேட்டிவ்	24.36%	28.86%	33.34%
Yield Amount Investment Rs. 2,500	ரூ. 3109/-	ரூ. 3943/-	ரூ. 5000/-

KRP சிறப்புத் திட்டத்தின் கீழ் நிரந்தர வைப்பு முதலீடு செய்பவர்களுக்கு 1 கிராம் தங்க காசு இலவசம்

1. பின் தேதியிட்ட காசோலைகள் முன்னதாகவே தரப்படும்.
2. மறு முதலீட்டுத் திட்டங்களில் உங்கள் முதலீடு 36 மாதங்களில் இரு மடங்காகிறது.
3. லேவாதேவிகள் பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும்.

Dr. லட்சுமி பிரகாஷ், M.Com., Ph.D.,
இயக்குனர்

-ADSTART

"பெண்களையும், முதியவர்களையும், உங்களையும் மனதில் கொண்டு பெண்களால் நடத்தப்படும் பண்ட்"

ஸ்கூட்டர்

"என் கணவரைப் பற்றி நான் பெருமைப்படும் அளவுக்கு, இன்னொரு பெண் தன் கணவரைப் பற்றிப் பெருமைப்படுவாளா என்பது சந்தேகம்தான். ஏனென்றால் என் கணவர் டாக்டர் சுப்ரமண்யம் எடுத்துக் கொண்ட துறை, செய்யும் சேவை அது போன்றது" என்கிறார் உமா சுப்ரமண்யம்.

டாக்டர் சுப்ரமண்யம் கோவைக்கு அருகிலுள்ள சின்னதடாகத்தில் ஒரு மருத்துவமனை உருவாக்கி இருக்கிறார் என்பது விசேஷமில்லை. அது யாருக்காக, ஏன் என்பதில்தான் விசேஷம்.

"நான் சின்ன வயதில் இருந்தே ராமகிருஷ்ணாமடத்தில் ஈடுபாடு உடையவன். காஞ்சி சங்கராச்சார்யார் ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் எனக்குக் கண் கண்ட தெய்வம். இதே உணர்வுகளுடன்தான் டாக்டருக்குப் படித்தேன். படித்து முடித்தவுடன் கிளினிக் வைக்க வேண்டும் என்ற போது நகரத்தினுள் அமைத்துக் கொண்டு செல்வம் சேர்க்க விரும்பவில்லை. மலைவாழ் மக்களுக்காக ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று தோன்றியது.

ஏனென்றால் என் தந்தையோடு மலைப் பகுதிகளுக்கு நிறைய வந்திருக்கிறேன். மருத்துவ வசதிகள் இல்லாமல் அவர்கள் படும் அவதிகளை நேரில் பார்த்திருக்கிறேன். அதற்காகத்தான் இந்த முடிவு எடுத்து 1975-ல் என் பணியை ஆரம்பித்தேன். சின்னத் தடாகத்தில் தங்கிக் கொண்டு ஸ்கூட்டரில் புறப்பட்டு விடுவேன். ஸ்கூட்டர் முழுக்க மருந்துகள்தான். மலை மலையாக ஏறி இறங்குவேன்..."

இப்படி இவர் ஆரம்பித்த மருத்துவ சேவையினால் முப்பதிற்கும் மேற்பட்ட மலையிடையே இருக்கின்ற கிராமங்கள் பயன் பெற்றனவாம். இவரை 'ஸ்கூட்டர் டாக்டர்' என்றே அழைப்பார்கள். இடையில் திருமணம். இவருடைய மனைவி உமாவும் டாக்டராக அமைந்தது நல்லதாகப் போச்சு. உமாவிற்கும் இவருடைய பணி மிகவும் பிடித்து இருந்ததால், மலைகளை விட்டு விலகி இருப்பானேன், அவர்களிடையிலேயே போய் இருப்போமே என்று சொல்லி இருக்கிறார். அப்படி மூன்று வருடங்கள் இவர்களுடைய குடித்தனம் மலைவாழ் மக்களிடையே 'அகளி'யில் நடந்தது. பெண் பிறந்து மூன்று வயதாகும் வரை பிரச்னை இல்லை. அவளுடைய படிப்பு கருதி தற்போது மலையிலிருந்து இறங்கி சின்னத் தடாகத்தில் மருத்துவமனை அமைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

"அப்ப திரும்பவும் ஸ்கூட்டர் பயணம் ஆரம்பித்து விட்டீர்களா?"

"நடுவில் கூட நான் அதை நிறுத்தவில்லை. நான் தங்கியிருந்த கிராமத்தில் இருந்து மற்ற கிராமங்களுக்கும் ஸ்கூட்டரில்தான் போய்க் கொண்டிருந்தேன். மலைப்பாதையில் என்ன ரோடா இருக்கும்? எனவே கரடுமுரடான கல்









டாக்டர்!

நிறைந்த பாதைகள்தான். ஒரு தடவை மழை பெய்து கொண்டிருந்த போது வீட்டுக்குத் திரும்பிக் கொண்டு இருந்தேன். அப்போது எதிரே வந்த வேன் என்னை அடித்துப் போட்டு விட்டுப் போய் விட்டது. அப்படியே மூன்று மணி நேரம் நினைவில்லாமல் கிடந்திருக்கிறேன். அப்புறம் அந்தப் பக்கம் வந்த ஊர் மக்கள் என்னைத் தூக்கிக் கொண்டு கீழிருக்கும் ஆஸ்பத்திரிக்கு ஓடியிருக்கிறார்கள்....''

பல நாட்கள் கோமாவில் இருந்தவர் கடவுள் புண்ணியத்தில் பிழைத்திருக்கிறார். அதற்குப் பிறகு ஸ்கூட்டர் ஓட்டக் கூடாது என டாக்டர்கள் கண்டிப்பாகக் கட்டளையிட்டு விட்டார்கள். இப்போது மாருதி வேனில் மலையேற ஆரம்பித்து இருக்கிறார்.

"இந்த அளவு இப்படி ஒரு கரடுமுரடான வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டு இருக்கிறீர்களே, உங்கள் மனைவி எதுவும் முணுமுணுக்கவில்லையா?"

"என் மனைவி எனக்குக் கிடைத்த வரம் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். ஒருநாள் கூட நான் ஏற்றிருக்கும் இந்தச் சேவையைப் பற்றி முணுமுணுத்தது இல்லை என்பது மட்டுமல்ல, அவளும் என்னோடு முழுமையாக ஒத்துழைக்கிறாள். அவள் வருவதற்கு முன் மலைவாழ் பெண்கள் என்னிடம் வந்து வைத்தியம் செய்து கொள்ள கூச்சப்படுவார்கள். உமா அந்தப் பொறுப்பை முழுமையாக ஏற்றுக் கொண்டு விட்டாள். பெண்களிடையே பல பெரிய மாற்றங்களை நிகழ்த்தி இருக்கிறாள் என்று கூட சொல்ல வேண்டும்.

தங்கள் இடத்திலேயே பிரசவம் பார்த்துக் கொள்வது, அதற்கு முன்-பின் மருத்துவ உதவி இல்லாமை, அபார்ஷன், குடும்பக் கட்டுப்பாடு பற்றிய தெளிவின்மை என நிறைய அவர்களிடையே பிரச்னைகள். உமா அவர்களோடு ஒன்றிப் பேசிப் பேசி நிறைய மாற்றம் செய்திருக்கிறாள். இப்போதெல்லாம் பிரசவத்திற்கு எங்களிடம் வருகிறார்கள், உடம்பு சரியில்லை என்றால் கடவுள் சாபம் என்று இல்லாமல் மருத்துவ உதவிக்கும் வருகிறார்கள்...'' என்கிறார் சுப்ரமண்யம்.

அழகு கொஞ்சும் அந்த மலைச்சாரலில் அவர்கள் அமைத்துள்ள அந்தச் சிறிய மருத்துவமனை கச்சிதமாக இருக்கிறது. பல்வேறு அமைப்புகள் கொடுத்த மருந்துகள், எக்ஸ்-ரே கருவி, பிரசவ அறை, பத்து படுக்கைகள் கொண்ட ஹால் என இருக்கிறது.

மார்பளவு தூக்கிக் கட்டிய சேலைகளும்,



அன்றும், இன்றும், என்றும்
24% வட்டியை அளிக்க முடியும் என்கிற
அனுபவ் உத்தரவாதத்தின் 5 ரகசியங்கள்

எந்த ஒரு நிதி நிறுவனத்திற்கும் அது என்ன வட்டி அளிக்கிறது என்பதை சொல்வது எளிது. ஆனால் அதை சொன்னபடி செய்வது மிகவும் கடினம். அப்படி இருக்கும்பொழுது, அனுபவ் உத்தரவாதம் மட்டும் டெபாசிட்தாரர்கள் முழு நம்பிக்கையைப் பெற்றதன் காரணம் என்ன ?



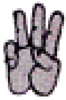
ரகசியம் 1:

தனது அடிப்படை கொள்கைகள் மற்றும் திட்டங்களை கண்டிப்புடன் கடைப்பிடித்தல்.



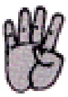
ரகசியம் 2:

1000-க்கு மேற்பட்ட, பல தொழிற் துறைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற நிபுணர்கள் கொண்ட நிர்வாக அமைப்பு.



ரகசியம் 3:

எந்தவித அபாயமும் இன்றி, அதிக ஈட்டுத் தொகையை உத்தரவாதம் செய்யும் வகையில் அனுபவ் குரூப்பை சேர்ந்த கட்டிடத் தொழில் மற்றும் ஏற்றுமதி தொழில்களில் நிதிகளை பயன்படுத்துதல்.



ரகசியம் 4:

அனுபவ் குரூப் கம்பெனிகளின் நிரூபணமான லாபகரமான செயல்திறன்.



ரகசியம் 5:

அனுபவ் நிறுவனங்களின் சிறப்பான வளர்ச்சியைக் கண்டு சர்வதேச நிறுவனங்கள், அதனுடன் ஒப்பந்தம் செய்து கொள்ள முன் வந்துள்ளன.

ஐந்து ரகசியங்கள். ஐந்து உறுதிப்படுத்தும் உண்மைகள். இவை சுட்டிக் காட்டுவது ஒன்றேதான்.

அனுபவ் உத்தரவாதம் என்பது முழுமையாக நம்பக்கூடிய உத்தரவாதம்

அனுபவ் டெபாஸிட் ஸ்கீம்

குறைந்தபட்ச முதலீடு	வட்டி விகிதம்	
ரூ. 10,000/-	24%	12 மாதங்களுக் கான வட்டி மாதாந்திர பின் தேதியிட்ட செக்குகள் மூலம் முன்னதாகவே தரப்படும்.

அனுபவ் பாண்ட்

குறைந்தபட்ச முதலீடு	காலம்	முதிர்ச்சி கால ஈட்டுத்தொகை
ரூ. 25,000/-	3 1/2 ஆண்டுகள்	ரூ. 50,000/- (உங்கள் முதலீடு 3 1/2 வருடங்களில் இரட்டிப்பாகிறது)

அனுபவ் ஃபைனான்ஸ் அண்டு இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ்

அனுபவ் சென்டர், 11, சோமசுந்தரம் தெரு, தி.நகர், சென்னை-600 017.

ஃபோன்: 8254155/8282629/8282833/8283316 ஃபாக்ஸ்:8284967

திறமையுடன் செயலாற்றுகின்றோம். அதிக வட்டி தருகிறோம்.

கிளைகள் : • அடையார், (போன்:4916619) • அண்ணா நகர் (போன்: 6261376/6216276) • தாம்பரம் (போன்: 236658) • தேனாம்பேட்டை, (போன்: 456427) • விருதுநகர், • பாண்டிச்சேரி (போன்:43086) • சேலம், (போன்: 446981) • திருச்சி (போன் : 463091) • மதுரை, (போன்:33214) • கோயம்புத்தூர். • திருநெல்வேலி, (போன்:337960) • நாகர்கோவில். • ஹைதராபாத் (போன்:394735/394741) • விசாகப்பட்டினம், (போன்:60160) • வாரங்கல் (போன்:73719) • விஜயவாடா (போன்: 74646) • பெங்களூர் (போன்: 5591483) • மைசூர் (போன்: 31981/26965) • கொச்சி (போன்:372118/374156) • திருவனந்தபுரம் (போன்:75117) • கோழிக்கோடு (போன்: 58012) • பம்பாய் (போன்:4309554/4379467) • புது டெல்லி (போன்: 6434084/6434085).

ADWAVE/AFI/5032 TAM 6



சிரித்த முகமுமாகக் காட்சி தரும் அந்த மலைவாழ் பெண்கள் மனசைத் தொடுகிறார்கள். ஆனைகட்டி, செம்பு கரை, மூங்கில் பாளையும், அகளி, நெய்க்காரப்பட்டி என நிறைய மலைக் கிராமங்களில் இருந்து ஸ்கூட்டர் டாக்டர் தம்பதிகளிடம் மருந்து வாங்க வந்திருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு வயது தெரியவில்லை. கருத்தரிப்பு எந்த மாதம் ஏற்பட்டிருக்கும் என்றும் சொல்லத் தெரியவில்லை. டாக்டர் சோதித்து இது இத்தனையாவது மாதமாக இருக்க வேண்டும் என்று கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

''மலைவாழ் பெண்கள் பரவாயில்லை என்று சொல்லலாம். அவர்கள் முழுமையாக நம்மை நம்புவதால் நாம் சொல்வதை ஏற்றுக் கொள்வார்கள். கொடுக்கின்ற மருத்துவ உதவியை ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். பல ஊர்களில் இருந்து கூலி வேலைக்கு வரும் பெண்களிடையே இருக்கும் நம்பிக்கைகள் இருக்கே, அதுதான் கொடுமை! அவர்கள் நாம் சொன்னாலும் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டார்கள். இங்கே வந்து பாருங்கள்!''

என்று அவர்கள் மருத்துவமனை படுக்கையில் இருந்த ஒரு பெண்ணிடம் அழைத்துச் சென்றார். சேலத்திலிருந்து அங்கே கூலி வேலைக்காக வந்த பெண் முதல் நாள் பிரசவத்தில் குழந்தையை இழந்திருந்தாள்.

'கர்ப்பமாக இருக்கும்போது நிறைய சாப்பிடக் கூடாது; அப்படிச் சாப்பிட்டால் வயத்துக்குள் குழந்தை பெரிசாகி விடும்' என்று உணவு மிகக் குறைவாக அவளுக்குக் கொடுத்து இருக்கிறார்கள். மிகவும் பலவீனமாகி விட்ட அவளுக்கு உடம்பிலும் சக்தி இல்லை. குழந்தை ஒரு கிலோவுக்குக் கொஞ்சம் கூட. எப்படிப் பிழைக்கும்? தாங்கள் செய்தது தவறு என்ற உணர்வே அவர்களிடம் இல்லை.

"நாங்க எல்லோருமே அப்படித்தான். இவளுக்குத்தான் இந்த மாதிரி ஆயிடிச்சு" என்கிறாள் உடன் வந்த பெண். கண்களில் ஒளியே இல்லாமல் பலவீனமாகச் சாய்ந்து கிடக்கும் அந்தப் பெண்ணைப் பார்த்த போது நெஞ்சைப் பிசைந்தது. டாக்டர் உமா அவளை எப்படியாவது தேற்றி விடுவது என்பதில் தீவிரமாக இருக்கிறார். வெளியே ஒரே கொட்டு மேளச் சத்தம். என்ன... டாக்டரைப் பார்க்கும் நேரத்தில் அவர்களுடைய பாரம்பரிய நடனம் ஆடிக் கொண்டு இருந்தார்கள்.

நடுவில் இரண்டு ஆண்கள் கொட்டு மேளம் வாசிக்க சுற்றிலும் பெண்கள் கால் பாதம் அழகாகப் பதித்து ஆடிக் கொண்டு



* உமா சுப்ரமண்யம்

இருந்தார்கள். சில பெண்கள் கழுத்தில் மஞ்சள் கயிறு. சிலர் ரவிக்கை அணிந்து இருந்தார்கள்.

"இப்போதைய தலைமுறை கொஞ்சம் மாறி இருக்கிறார்கள். படிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமெல்லாம் வரவில்லை. ஆனால் ரவிக்கை அணிந்து கொள்வது, ஆண்கள் சட்டை போட்டுக் கொள்வது இதெல்லாம் வந்து விட்டது. அதே போல பெண்களின் இங்கேயுள்ள நிலை கேட்டால் நீங்கள் ஆச்சர்யப் படுவீர்கள். முதல் திருமணத்தின் போது மஞ்சள் கயிறு கட்டுகிறார்கள். பிறகு அவளுக்குக் கணவனைப் பிடிக்கவில்லை யென்றால் விட்டு விடுகிறாள். தனக்குப் பிடித்த ஆண் மகனோடு வாழ்கிறாள். குழந்தைகளும் அவனோடு பெரும்பான்மையும் போய் விடுகின்றன. அந்த ஆணும் தன் குழந்தைகள், அவளுடைய குழந்தை என்றெல்லாம் பேதம் பார்ப்பதில்லை..."

என இவர்கள் விவரிக்க ஆச்சர்யமாக இருக்கிறது. அங்கிருந்து ஒரு மணி நேரத்திற்கும் மேல் பிரயாணம் செய்து சொர்ணகத்தை போன்ற கிராமங்களிலுள்ள மலைவாழ் பெண்களிடம் பேசிய போது இவையெல்லாம் உண்மை என்பது புரிந்தது. ஆனால் கல்வியின்மை, மருத்துவ வசதியில்லாமை இவற்றால் இவர்கள் படும்பாடுதான் மனதை உறுத்தியது.



"டாக்டர் வர்றாரு, எங்களுக்கு மருந்து கொடுக்கறாரு. நாங்க அவரு இடத்துக்குப் போறோம். ஆனால் இங்கியே எங்களுக்கான வசதி இல்லை. திடீர்னு பிரசவ வலி வந்துச்சுன்னா இங்கியே கிடக்க வேண்டியதுதான். ரொம்ப முடியாம போச்சுன்னா டோலில கட்டி எடுத்துட்டுப் போவாங்க. நிறைய பேரு அந்த மாதிரி செத்துப் போயிருச்சுங்க. என்ன பண்ணுறது?" என்கிறாள் அங்கே இருந்த மருதியும், காளியம்மாவும்.

"இந்த நிலை மாற வேண்டும் என்பது தான் என்னுடைய இலட்சியம். கள்ளம் கபடமில்லாத இந்த மக்களுக்கு விழிப்புணர்வு இல்லை என்பதுதான் பெரிய பிரச்னை. நிறைய புகையிலை போட்டு கேன்சர் வருகிறது. பாதுகாப்பு இல்லாத வாழ்க்கை. கொம்புள்ள காட்டுப் பன்றி இவர்களை அதிகம் தாக்கும். கால், வயிறெல்லாம் கிழிந்து எங்களிடம் எடுத்துக் கொண்டு ஓடி வருவார்கள். அதே போல பெண்களுக்குத் தங்கள் உடல்நலம் பற்றிய தெளிவும் இல்லை. நிறைய கருப்பை கேன்சர், இரத்த சோகை, பிரசவக் கோளாறுகள் உண்டு. இவற்றையெல்லாம் பார்க்கும் போது ரொம்ப வருத்தமாக இருக்கும்.

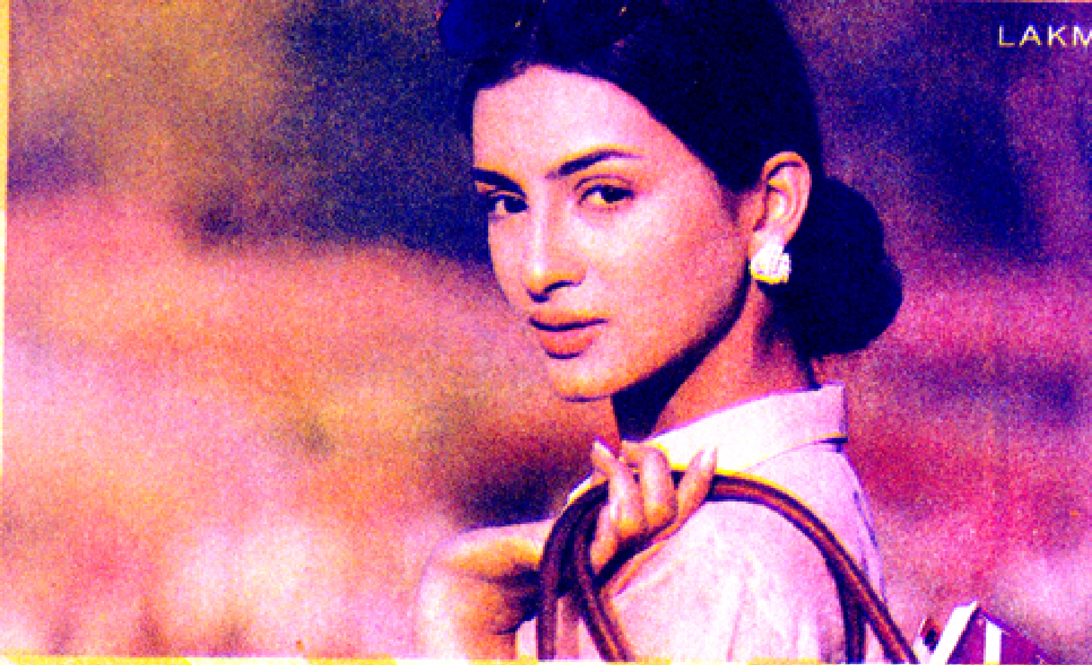
"இந்த இருபது வருடங்களாக இவர்களுடன் பழகிப் பழகி இவர்களுக்கு ஏதாவது செய்ய வேண்டுமே என்றுதான் துடிக்கிறேன். 'லக்ஷ்மிராம் மெடிகல் ட்ரஸ்ட்' (ஆனைக்கட்டி கிராமம், கோயமுத்தூர் - 641 108) என்று ஒரு ட்ரஸ்ட்டை ஆரம்பித்து மருத்துவ உதவிகளை எவ்வளவு பெற முடியுமோ அவ்வளவையும் பெற முயற்சி செய்து கொண்டு இருக்கிறேன். நிதியுதவிகளுக்கு வருமானவரி விலக்கு கூட வாங்கி வைத்து இருக்கிறேன்.

எல்லாவித மருத்துவ உபகரணங்கள், மருந்துகளுடன் கூடிய ஒரு வேன், இன்டென்சிவ்கேர் யூனிட்டுடன் கூடிய (காரணம் பாம்பு, பன்றித் தாக்குதல்களால் உயிர் போகும் நிலையில் வருபவர்கள் அதிகம்) மருத்துவமனை, மருத்துவ விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த ஆடியோ வீடியோ சாதனங்கள் என நிறைய செய்ய வேண்டும். இவர்களுக்கு மருத்துவத் தேவைகள் மிக அதிகம். வாழ்க்கை முறை சிக்கல் இல்லாததுதான். ஆனால் இவர்களைத் தாக்கும் நோய்கள் அதிகம், அதனால் படும் துன்பங்கள்தான் அதிகம்."

என்று கண்களில் கனவுகளோடு, இலட்சியத்தோடு பேசுகிறார் டாக்டர் சுப்ரமண்யன். 'காதல் ஒருவனைக் கைப்பிடித்து அவன் காரியம் யாவினும் கைகொடுத்து' என இவர் மனைவிக்காகத்தான் சொன்னார்கள் போலும்! இந்த இருவரும் இவர்கள் குழந்தைகளும் ஆதிவாசி ஜனங்களோடு ஒன்றிப் பழகி வருகிறார்கள். என்ன அற்புதமான தம்பதிகள்! என்ன சிறந்த சேவை!! இப்படிப்பட்டவர்களுக்குப் பணம் படைத்தவர்கள் உதவ வேண்டியது கடமை. வெளிநாடுகளிலிருக்கும் தமிழர்களும் உதவலாம். அதற்கான வசதிகளையும் பெற்றிருக்கிறார் சுப்ரமண்யம். மலைவாழ் மக்களுக்காகத் தன் வாழ்நாளையே அர்ப்பணித்திருக்கும் சுப்ரமண்யத்தின் கனவுகள் நனவாகட்டும்!

- பவித்ரா

படங்கள் : **சுரேஷ்**



இவரை சந்தியுங்கள். சூரிய கிரணங்கள் தன்னைத் தாக்குவதை சற்றும் அறியாதவர்.

நாள்தோறும், நிமிடந்தோறும் சூரியனின் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் உங்கள் சருமத்திற்கு மிகவும் கேடு விளைவிக்கின்றன. அதன் விளைவாக உங்கள் சருமம் கருத்து, கன்றிப்போய் பொலிவிழக்கிறது.

அதுமட்டுமல்ல, இந்த அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களால் உங்கள் சருமத்தின் விலை மதிப்பற்ற ஈரப்பசையும், அத்தியாவசிய எண்ணெய்ப்பசையும் பறிக்கப்பட்டு அதன் விளைவாக சருமம் வறண்டு, பொலிவு குன்றிப் போகிறது. நாளடைவில் சுருக்கங்கள் ஏற்பட்டு அதனால் உங்கள் வயதைக்கூட்டிக்காட்டுகிறது.

புதிய மாக்ஸிமம் ஸன்ஸ்க்ரீன் லோஷன். உங்கள் சருமத்தைப் பாதுகாக்கும் குடை.

புதிய மாக்ஸிமம் ஸன்ஸ்க்ரீன் லோஷன். இதிலுள்ள விசேஷ ஸன்ஸ்க்ரீன், கேடு ஏற்படுத்தும் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களிலிருந்து உங்களுக்கு பாதுகாப்பு அளிக்க கண்ணுக்குத் தெரியாத குடை போன்று செயல்படுகிறது.

அதே சமயம், மாயிச்சுரைஸர் உங்கள் சருமத்தை



இளமைப் பொலிவுடனும், மெருகுடனும் திகழச் செய்கிறது.

இதன் இலகுவான, பிசுபிசுப்பற்ற பார்முலேஷன், அதிநவீன சர்வதேச சருமப் பராமரிப்பு நுட்பத்தை உபயோகித்து உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. ஸன்ஸ்க்ரீன் இன்னும் அதிக ஆற்றலுடன் செயல்பட வைட்டமின் E சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் இதிலுள்ள ''ஸன் ப்ரொடெக்ஷன் பாக்டர்'', இந்திய சீதோஷண நிலைகளுக்கு மிகவும் உகந்தது. மாக்ஸிமம் ஸன்ஸ்க்ரீன் லோஷன் உபயோகித்து உங்கள் சருமத்தைப் பாதுகாப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். தினந்தோறும்.

இனி என்ன பயம்? வெய்யிலில் குஷியாக உலவுங்கள்.

புதிய மாக்ஸிமம் ஸன்ஸ்க்ரீன் லோஷன்.

வெய்யிலிலிருந்து பாதுகாக்கும். மேனி வண்ணத்தில் மெருகு சேர்க்கும்.

நீங்கள் மேலும் இதுபற்றி அறிய விரும்பினால், எமது சரும ஆலோசகருக்கு எழுதுங்கள். த. பெ. எண்: 16101, பம்பாய் - 400005.



இதோ ஒரு வித்தியாசமான பள்ளி!

"முதலில் பெற்றோர்களுக்குத் தயக்கம் இருந்தது. தேர்வுகள், மார்க்கு, ஃபர்ஸ்ட் ரேங்க் என ரேஸ் போல எல்லோரும் ஓடும் யுகத்தில் இதைப் பற்றியே கவலைப் படாத பள்ளியா...? குழந்தைகள் இந்த உலகில் எப்படிப் பிழைக்க முடியும் என்று. ஆனால் இங்கு படித்த குழந்தைகளின் நடவடிக்கைகளைக் கண்டு இப்போது ஆச்சர்யப்படுகிறார்கள். வருடத்திற்கு வருடம் இங்கு தங்கள் குழந்தைகளைச் சேர்க்க விரும்புபவர்கள் அதிகமாகி வருகிறார்கள்...." என்கிறார் 'பட்ஸ் அண்ட் பினாஸம்ஸ் ப்ளே ஸ்கூலை' கடலூர் கடற்கரை சாலையில் வைத்திருக்கும் விஜயலட்சுமி.

பதினைந்து வருடம் பாபா மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில் பணியாற்றிய அனுபவத்தில் குழந்தைகளின் கல்வி சம்பந்தமாக நிறைய யோசித்து இருக்கிறார் விஜயலட்சுமி.

"இன்றைய கல்வி முறையில் இது இல்லை, அது இல்லை என நான் விமரிசனம் செய்ய விரும்பவில்லை. நாங்கள் பட்ஸ் அண்ட் ப்ளாஸம்மில் என்ன பண்ணுகிறோம் என்பதைத்தான் சொல்ல விரும்புகிறேன்.

குழந்தைகளுக்குக் கடினமான தேர்வுகளோ, ரேங்க்குகளோ கிடையாது. எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் ஏபிஸிடி படிப்போடு வாழ்க்கைக் கல்வியும் கற்பிக்கப்படுகின்றன. சிறிய சிறிய சமையல் வேலைகள் கூட கற்றுத் தருகிறோம். அவையெல்லாம் கேவலமானவை அல்ல, நம் தேவைகளை நாமே பூர்த்தி செய்து கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை விதைக்கிறோம்.



• விஜயலட்சுமி

அதேபோல பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்காக டிபன்பாக்ஸ் ரெடி செய்வது, யூனிபார்ம் எடுத்து வைப்பது இதையெல்லாம் கூடாது என நிறுத்துகிறோம். அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் தடுக்கி விழாமல் போகிறார்களா எனப் பார்த்தால் போதும். சிறு சிறு



தவறுகளை கேலி செய்வதோ, தண்டிப்பதோ கிடையாது.

தலைமைப்பண்பை உருவாக்கவும் செய்கிறோம். கூட்டு முயற்சியாக வேலை செய்வது, அனைவரையும் அரவணைத்துச் செல்வது இவையெல்லாம் கற்பிக்கப்படுகிறது; பாடமாக அல்ல, நிகழ்வுகளின் மூலம் மாணவர்களே ஒவ்வொன்றையும் அறிந்து தெரிந்து கொள்கிறார்கள். போஸ்ட் ஆபீஸ் பாடத்தில் வந்தால் அது எப்படி இயங்குகிறது என நேரில் காண்பிக்கிறோம். அங்கேயும் கூட அவர்களையே விட்டு, பார்க்கச் சொல்லுவோம். சந்தேகங்களுக்கு மட்டும் விடையளிப்போம்..."

"ரொம்பப் புதுமையா இருக்கு உங்கள் எண்ணங்கள். ஆனால் எந்த அளவு நீங்கள் வெற்றிபெற முடியும் என நினைக்கிறீர்கள்?" என்றோம்.

"நிச்சயம் இந்தப் பள்ளி மிகப் பெரிய அளவில் வெற்றி பெறும் என்பதில் எனக்குச் சந்தேகமில்லை" என்ற விஜயலட்சுமி, குழந்தைகளை அழைத்துச் செல்ல வந்திருந்த சில பெற்றோரிடம் பேசச் சொன்னார். அவர்களும் இதை ஆமோதித்தனர்.

"மொதல்லே கொஞ்சம் பயமாகத்தான் இருந்தது. என்னடா, ரெண்டு போடு போட்டு வளர்த்தாத்தானே குழந்தைங்க நல்லா வளரும்; இவங்க என்னடான்னா இப்படி இருக்காங்க ளேன்னு யோசனை இருந்தது. ஆனால், ரெகுலர் ஸ்கூல்ல படிக்கற பெரிய பையனும், இங்கே படிக்கிற சின்ன பையனும் வீட்ல நடந்துக்கற விதத்திலேயே நிறைய வித்தியாசம் இருக்கு. வீட்ல பொறுப்பு தெரிஞ்சு அவங்க நடந்துக்கற விதம் ஆச்சர்யமாத்தான் இருக்கு. அதே மாதிரி எங்கேயாவது வெளியே கூட்டிக்கிட்டுப் போனா 'இந்த இடமா நாங்க பார்த்திருக்கிறோமே.' என்பார்கள்.

விஜயலட்சுமியின் இரண்டு குழந்தைகளில் ஒன்று இங்கே படிக்கிறது.

"நாங்க ஒவ்வொரு படியாத்தான் ஏறிக்கிட்டு இருக்கோம். குழந்தைகளுக்கு 'இனிஷியேடிவ்'வாக இருக்கவும், தன்னம்பிக்கையோடு செயல்படவும் 'செல்ஃப் ஆர்கனைசிங்'காக நடந்து கொள்ளவும் சொல்லிக்கொடுக்கிறோம் என்பது எங்களுக்கும் பொருந்தும்தானே...?" என்று சிரித்தார்.

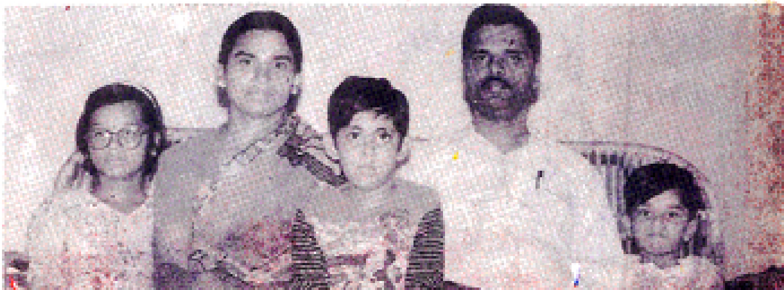
"அதனால்தான் மெதுவாகச் செயல்படறோம். நர்சரி வகுப்பு, எல்.கே.ஜி., யூ.கே.ஜி வரைக்கும் வந்திருக்கோம். ஒவ்வொரு வகுப்பிலேயும் இருபது குழந்தைகளுக்கு மேல் சேர்ப்பதில்லை. பெற்றவர்களும் நாங்க 'மீட்டிங்'கிற்குக் கூப்பிடறப்போ எல்லாம் வர்றாங்க. அதனால் எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கு. இதே மாதிரி உணர்வுகளோட நம்ப கல்வி முறை பரவ ஆரம்பித்தால் நிச்சயம் நல்ல சமுதாயம் உருவாகும்..."

என்றார், இவருக்கு உறுதுணையாகவும் இப்பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியராகவும் இருக்கும் ராதிகா மோகன்.

- பவித்ரா

படங்கள் : ராஜு நாராயண்

• விஜயலட்சுமியின் கணவர், குழந்தைகள்





* முல்லை   * ராஜம்மாள் தேவதாஸ்   * நடேசன்

'மங்கையர் மலர்' & 'அனுபவ குரூப்' இணைந்து நடத்திய காரசாரமான கருத்தரங்கு விழா, கோவையில் நடந்த பாவையர் விழா, கோவை அவினாசிலிங்கம் பல்கலைக் கழகத்தின் 'திருச்சிற்றம்பலம்' ஆடிடோரியத்தில் நடை பெற்றது.

'எதிர்காலம் எங்கள் கையில்' - என்ற தலைப் பும் - 'சந்திப்போம் சிந்திப்போம்' எழுத்தும் ஜிகினா வேலைப்பாட்டுடன் தகதகக்கின்றன.

மேடையின் ஒருபுறமாக குடும்பத் தலைவி களும், ஆசிரியப் பெருமக்களும், இளைய சமுதா யத்தின் சவாலை எப்படி சமாளிக்கப் போகி றோம் என்ற கவலையுடன், அவர்களை நடத்திச் செல்ல வேண்டிய கடமை நிறைந்த கருத்துடன் விதவிதமான புடவையில் அழகாக வீற்றிருக்க -

மற்றொருபுறம் இவர்களை ஒரு கை பார்க்கா மல் விடப்போவதில்லை என்கிற அன்பு கலந்த ஆவேசத்துடன் இளைய சமுதாயம் சூரிதார், மற்றும் மார்டன் டிரஸ்ஸில் அமர்ந்திருக்க -

இவர்களின் இணைப்புப் பாவையாய் 'மங்கையர் மலர்' ஆசிரியர் திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷும், ஒரு குடும்பத் தலைவியின் நிதானத் துடன், அதே சமயம் இளமை, இனிமை என்கிற புதுமையும் குறையாமல் இரு சாராருக்கும் இடையே ஏதேதோ கருத்துப் பரிமாற்றங்கள் நடத்திக் கொண்டிருக்க.

இதோ... இதோ, காலை 11.30 மணிக்கு 'அனுபவ் குரூப்' சேர்மன் திரு நடேசன், அவினாசிலிங்கம் பல்கலைக் கழகத்தின் துணை வேந்தர் திருமதி ராஜம்மாள் தேவதாஸ், திருமதி முல்லை சுப்பையா ஆகியோர் மேடைக்கு வர விழா 'களை' கட்டுகிறது.

டி.வி. காமிராக்கள் மேடையை நோக்கிப் பாய, ஒளி வெள்ளத்தில் எதிர்காலம் ஒளிமய மாகத்தான் தெரிகிறது.

அனைவரையும் திருமதி மஞ்சுளா ரமேஷ் வரவேற்றுப் பேசும்போது, மூர்த்தி சிறிதாயினும் கீர்த்தி பெரிதெனத் திகழும் அவினாசிலிங்கம் பல்கலைக் கழகத்தின் துணைவேந்தரின் அன்பை, கருணையை, பரிவை, ஒரு தாய்க்குரிய நிலை யில் அவர்கள் நடந்து கொள்ளும் விதத்தை விவ ரிக்கிறார்.

அனுபவ் குரூப் சேர்மன் திரு. நடேசன் அவர் களைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது, மாவட்டம் மாவட்டமாக இது போன்ற பயனுள்ள நல்ல நல்ல கருத்தரங்குகளை நடத்தும் இவர் நிகழ்ச்சி களை நடத்துவது மட்டுமல்லாமல், ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியிலும் தானும் வந்து கலந்து கொண்டு

* பார்வையாளர்களில் ஒரு பகுதி....





• மஞ்களா ரமேஷ்

• பரிசு பெறும் வாசகி....

பெருமை சேர்ப்பதைக் குறிப்பிடுகிறார்.

'அனுபவ் குரூப்' மேனேஜிங் டைரக்டர் திருமதி முல்லை சுப்பையா அவர்கள் பெண் குலத்தின் பிரதிநிதியாக இந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கு பெறுவதை வரவேற்று நிகழ்ச்சியை ஆரம்பிக்க குத்துவிளக்கு சுடர் விடுகிறது.

சுபாஷினி (ஆசிரியை) : 'எதிர்காலம் எங்கள் கையில்' - இது இளைய தலைமுறையின் பேச்சு. ஆனால் இதை உருவாக்குவது யார்? பெற்றோர்கள். இன்றைய சூழ்நிலையில் ஒரு நல்ல சிற்பத்தை வடிக்க உளியை நாங்கள்தான் கொடுக்கிறோம். குழந்தைகளின் மீது பெற்றோர்களுக்கு இருக்கும், ஆசை, அன்பின் காரணமாக அதிகப்படி செல்லம் கொடுத்து விடுகிறார்கள். அதே போல குழந்தைகளும் குறையைத்தான் எதிலும் பார்க்கிறார்கள். உதாரணமாக மகளிர் பிறந்த நாளுக்கு தாய் ஒரு புடவையை வாங்கிக் கொடுக்கிறாள். அந்தக் குழந்தைக்கு அந்தப் புடைவையின் நிறம் பிடித்திருக்கும்... ஆனால் டெக்ஸர் பிடித்திருக்காது, 'எம்மா இப்படிப் போய் வாங்கிட்டு வந்திருக்கே?' - என்று கேட்கும்போது அந்தத் தாயின் மனம் நோகிறது....

மஞ்களா ரமேஷ் : பெண்கள்னா புடைவையி லிருந்துதான் ஆரம்பமா?

நந்தினி (மாணவி) : தாய் வாங்கும் பரிசைப் பிள்ளைகள் சந்தோஷமாக ஏற்கவில்லை என்று குற்றம் சாட்டுகிறார்கள். உங்கள் டேஸ்ட் வேற, எங்க டேஸ்ட் வேற, ஸோ.... ஒரு புடைவையை வாங்கும்போது என் கருத்தையும் கேட்டு, என் கருத்துக்களுக்கும் மதிப்புக் கொடுத்து... ஏன் என்னையும் கடைக்குக் கூட்டிக் கொண்டு போய் வாங்கித் தரலாம் இல்லையா? என் விருப்பு வெறுப்புக்களை என் தாயிடம்தானே சொல்ல முடியும்?

திருமதி சரஸ்வதி சுந்தர்ராஜன் (குடும்பத் தலைவி) : நந்தினி சொன்னாங்க நிறம் பிடிக்கவில்

• மேடையில் தாய்மார்கள்....

மங்கையர் மலர் & அனுபவ் குரூப்

இணைந்து வழங்கும்

சந்திப்போம்; சிந்திப்போம்!



எதிர்காலம் எங்கள் கையில்..!

லைன்னு.

ம. ரமேஷ் : நீங்களும் புடைவையை விட மாட்டீங்களா? (சிரிப்பு)

ச. சுந்தர்ராஜன் : அதில்லீங்க... அந்த மஞ்சள், பச்சை... நீலம்கிற நிறத்தை இனம் பிரிக்கக் கற்றுத் தந்தது யார்? பெற்ற தாய்தானே? மேலைநாடு களில் நல்லது, கெட்டதைச் சுட்டிக்காட்ட தாய் இல்லாத காரணத்தால் பலபேர் மனநோயாளிகள் ஆன சம்பவத்தை பத்திரிகை வாயிலாக அறி கிறோம். பொருளாதார உலகில் பலவிதங்களில் யோசிக்க நல்லது, கெட்டது கண்டுபிடித்து, சொல்லிக் கொடுத்து உங்களையெல்லாம் நல்ல முறையில் 'சேனலைஸ்' பண்ணினாத்தான் உங்களால நல்ல வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ள முடியும்.



• இந்திரா

அகிலா (மாணவி) : இதன் ஆரம்பத் தவறு எங்கே தெரியுமா? ஆரம்பத்தில் குழந்தைக்குப் பெற்றோர்கள் அவர்கள் மனம் நோகக்கூடாதுன்னு, கஷ்டம் தெரியாம வளர்ப்பதாக நினைத்துக் கொண்டு 200, 300 ரூபாய்க்கு பொம்மைகளை, விளையாட்டுச் சாமான்களை வாங்கிப் பரிசளித்து விடுகிறார்கள்.



• சரஸ்வதி சுந்தர்ராஜன்

அந்தக் குழந்தைக்குப் பணத்தைப் பற்றிய மதிப்பை உணர்த்தாமலேயே இருந்து விடு கிறார்கள். அதன் பிறகு திடீரென்று செலவுகளைக் குறைக்கும் போது இளைய சமுதாயம் தடுமாறிப் போகிறது. ஆரம்பத்திலேயே இப்படித்தான் வாழ வேண்டும், இப்படித்தான் செலவு செய்ய வேண் டும் என்கிற வரைமுறையை கற்றுக் கொடுத் திருந்தால் எங்களுக்குக் குழப்பம் வந்திருக்காது.

டாக்டர் உமா சுப்ரமணியம் : சிக்கனத்தை நாங்க சொல்லிக் கொடுக்கலேன்னு அவங்க சொல்றாங்க. சாப்பிடும் போது சாதத்தை வேஸ்ட் பண்ணாதே - அப்படீங்கறாங்க... அம்மா. அப்பா வாங்கிக் கொடுத்த பொருட்களை உடைக்காம வைச்சுக்கோ அப்படீங்கறார். பள்ளியிலே ஆசிரியை - புத்தகங்களை ஒழுங்கா வைச்சுக்கங்க... கிழிக்காதீங்கறார். ஆனா இந்த இளைய சமுதாயத்தினர்தான் பெற்றோர் சொல்வதை எடுத்துக் கொள்வதில்லை. அந்தக் காலத்தில் எங்க பெற் றோர் என்ன சொன்னாலும் அதைச் செய்வோம். 'ப்ளைவிண்டா' அப்படியே நம்பினோம். ஆனா இந்தக் காலக் குழந்தைகள் அப்பா, அம்மா என்ன சொன்னாலும் கேட்கக் கூடாதுன்னு நினைக்க றாங்க... அதுதான் பிரச்னை.

திரு. நடேசன் (சேர்மன்) : பொதுவாக எல்லா மூத்த தலைமுறையினருக்கும் குழந்தைகள் பெற் றோர் பேச்சைக் கேட்பதில்லை என்கிற பரவலான கருத்து இருக்கிறது. இது ஜெனரேஷன் கேப். ஒரு பொருளை வாங்கிக் கொடுத்தா பாசத்துக்காகத் தான் பெற்றோர் வாங்கித் தருகிறார்களே தவிர, பொறுப்பற்ற முறையில் வாங்கித் தருவதாக யாரும் நினைத்துவிடக் கூடாது. மேலை நாடு களில் படிக்கப் போகும்போதே சம்பாதிக்கும் பயிற்சி அதாவது 'Earn while you learn' என்கிற





உங்கள் மழலைச் செல்வம் அவனது
மென்மையான மிருதுவான உலகம்.
Nestlé
NESTUM
Baby Cereal
Processed Cereal Based Weaning Food
Rice
mix with milk
அவனுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் முதல் திட உணவும் அவனைப் போலவே மிருதுவாக இருக்கட்டும்.
இப்பொழுது உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆகிவிட்டது. இச்சமயம் அவனுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமல்லாமல் வேறு வகை உணவும் தேவை. ஏதாவது ஒரு திட உணவு. அதே சமயம் நீங்கள் அவனுக்கு தரும் திட உணவு மிருதுவானதாகவும் போஷாக்கு நிறைந்ததாகவும் இருந்திடல் அவசியம்.
ஆம், நெஸ்டம் தரும் போஷாக்கு போல-இது எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த குழந்தை ஆகாரம். அரிசியிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் நெஸ்டம், உங்கள் மழலைச் செல்வத்தின் மிகச் சரியான முதல் திட உணவாக அமைகிறது.
பாலுடன் நெஸ்டம் சேர்த்து உங்கள் குழந்தைக்கு ஸ்பூனால் ஊட்டுங்கள். இந்த ஆகாரத்தின் மூலம் அவன் வேகமாய் வளர்வதற்கு வேண்டிய எல்லா போஷாக்கு சக்திகளும் கிடைக்கின்றன.
உங்கள் செல்வ மகன் வளர வளர, நீங்கள் அவனுக்கு படிப்படியாய் புதிய ருசியுள்ள உணவு வகைகளை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். இவ்வகை ருசியை நீங்கள் எளிதில் மிருதுவாய் ஆரம்பிக்க நெஸ்டம் உங்களுக்கு உதவுகிறது. நெஸ்டம், பால் சேர்க்காத ஒரே குழந்தை ஆகாரமாய் இருப்பதால், இதை மிகச் சுலபமாய் மற்ற உணவு வகைகளுடன் கலந்திட முடியும். உதாரணமாய், குழைய வைத்த வாழைப்பழம், காய்கறிகள் மற்றும் தயிருடன் உங்கள் குழந்தைக்கு நெஸ்டம் கொடுங்கள். நெஸ்டம் தரும் எல்லா வித மிருதுவான தனிச் சிறப்பான போஷாக்குகளுடன் அவன் வளருவதைப் பாருங்கள்.
லேபிளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விதி முறைகளை கவனமாய் பின்பற்றுங்கள்
இலவசம்
நெஸ்டம் செய்முறை
புத்தகத்திற்கு எழுதுங்கள்: போஸ்ட் பேக் 25, புது தில்லி-110016.
நெஸ்டம்
எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த குழந்தை ஆகாரம்.
IMPORTANT NOTICE: MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. AFTER 4 MONTHS OF AGE GIVE BABY CEREAL FOODS IN ADDITION TO MOTHER'S MILK
महत्वपूर्ण सूचना: माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। चार महीने की उम्र के बाद बच्चे को माँ के दूध के साथ-साथ अनुपूरक आहार दीजिए।



• மாணவிகளுடன் திருமதி முல்லை...

மனோபாவம் இருக்கிறது. தன் கால்களில் தான் நிற்க வேண்டும் என்கிற தன்னம்பிக்கை இருக்கிறது. இதை இளைய சமுதாயம் கடைப்பிடித்தால் தன் கால்களில் தன்னால் நிற்க முடியும் என்கிற திடமான எண்ணத்தை உருவாக்கிக் கொண்டால் இந்தப் பிரச்னை வருவதற்கு இடமில்லை.

ப்ரகஷீதா (மாணவி) : எங்க மேலே சுமத்தப் படற குற்றச்சாட்டு என்ன? ' நீ சொன்னபடி கேக்கறதில்லை!' யாருங்க கேட்க மாட்டேன்னு சொன்னாங்க? சொல்றதை சொல்ற விதமாச் சொன்னா நாங்க கேட்க மாட்டோம்னா சொன்னோம்? நாங்க காற்றைப் போல வேகம் படைத்தவர்கள். எங்க கிட்டே எல்லாத் திறனும் இருக்கும். எங்களால் காற்றை புயலாக்க முடியும். இளமைங்கிறது மை நிரப்பப்பட்ட பேனா. முதுமைங்கிறது இங்க் தீர்ந்த பேனா. ஆக எங்க கையிலே தான் எழுதும் ஆற்றல் இருக்கிறது. ஆனா எங்களுக்கு 'கைட்' பண்ண யாருமே இல்லை. நீர்வீழ்ச்சி வேகமாக விழும் போதுதான் அதிலிருந்து மின்சாரம் எடுக்க முடியும். எங்க வேகத்துக்கும், ஆர்வத்துக்கும் நீங்க தடை போடும் போதுதான் பிரச்னை வருகிறது. (கைதட்டல்)

நீலாவதி : வழிகாட்ட யாரும் இல்லை என்பது தவறு. எங்க காலத்திலே +2 முடித்துவிட்டு 'சயன்ஸ்' எடுத்துவிட்டு மெடிக்கல் போகலாமா, பி.எஸ்ஸி போகலாமா என்று நாங்க குழம்பிய போது எங்களுக்கு வழி காட்ட யாரும் இல்லை. நாங்களே தேர்ந்து முடிவு எடுக்க வேண்டிய கட்டத்தில் இருந்தோம். ஆனா இன்று அப்படி இல்லை. மாஸ் மீடியாக்கள், பத்திரிகைகள் எல்லாம் உங்களுக்கு அறிவுணர்ச்சியை, விழிப்புணர்ச்சியைத் தருகின்றன.

ம. ரமேஷ் : இப்போதைய நடுத்தர வயது தலைமுறையினர் இன்றைய அறிவியல் உலகில் தானே கற்று தங்களை உருவாக்கிக் கொண்டார்கள் என்பது உண்மைதான். தங்களை உருவாக்கிக் கொண்ட இவர்கள் தன் குழந்தைகளை உருவாக்கும்போது அவர்களின் எதிர்காலம் தங்கள் கையில்தான் என்று சொல்வதும் சரிதானா?

• கோகிலா கப்பைய்யன்



கமதி (மாணவி) : இது கம்ப்யூட்டர் யுகம். எல்லா துறைகளிலும் பல திட்டங்களைத் தீட்டி பல நல்ல காரியங்களை எங்களால் உருவாக்க முடியும். ஆனால் இன்றைய இளைய சமுதாயம் போதைப் பொருட்களை உபயோகிக்கிறார்கள். பல தீயசக்திகளுக்கு ஆட்படுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் யார்? பெற்றோர்களின் பொறுப்பற்ற தன்மைதான்!

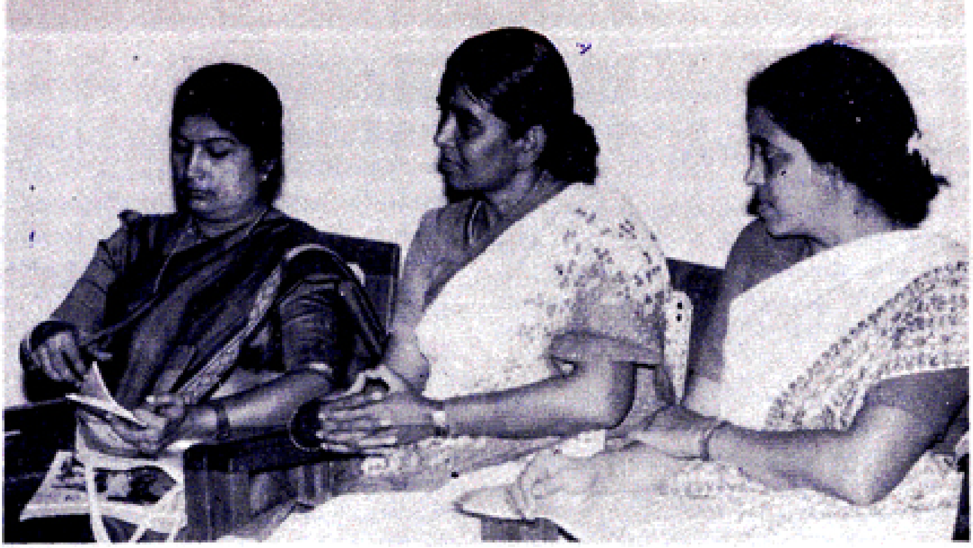


• சுகுமாரி கப்பைய்யன்

திருமதி முல்லை கப்பையா : 'எதிர்காலம் எங்கள் கையில்' என்று எல்லோரும் பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அந்தப் பழங்கால கிரேக்க நாட்டில் ஒரு போர் வீரர் மக்களைப் பார்த்து நீங்கள் யாரை இழக்க விரும்பவில்லை என்றாராம். அதற்கு மக்கள் சொன்னார்களாம், வயது முதிர்ந்தோர், அறிவாளிகள், அரசியல்வாதிகள், அனைவரையும் இழக்கத் தயார். ஆனால் கண்ணினும் இனிய இளைய சமுதாயத்தினரை இழக்க நாங்கள் விரும்பவில்லை என்றார்களாம். (பலத்த கைதட்டல்)


Always Ask
Key BRAND
ICE
CREAM
POWDER
CUSTARD
POWDER
BAKING
POWDER
JELLY
CRYSTALS
Custard Powder
Unique Advtg Ph:457828
MFD. BY
© 452293
ROOPAM ENTERPRISES
MADRAS-600 035.


வழுக்கையா ! கவலை வேண்டாம் !
உபயோகியுங்கள்
ஹேரோ
மும்முரமாய் முடி வளர்க்கும் மூலிகைத்தைலம்
HAIROO
+
=
வழுக்கைக்கென தயாரான
ஒரே விசேஷ மூலிகைத்தைலம்
முடி உதிராது ● நன்கு வளரும் ● நரை குறையும் ●
கண்ணுக்கு நல்லது ● பக்க விளைவு அற்றது
அறிமுகம் !
ஹேரோ 23
அலைகடல் கூந்தலின் ரகசியம்
தலைகளில் படைக்கும் காவியம்
அடர்த்தியான கூந்தலுக்கு ஹேரோ23
கருமையான கூந்தலுக்கு ஹேரோ23
முடி உதிர்வை தடுத்திட ஹேரோ23
இளநரையை போக்கிட ஹேரோ23
அனைவரும் விரும்புவது ஹேரோ23
Hairoo23
HERBAL HAIR OIL
UNIQUE
Marketed by
GROW WELL MARKKETING PVT. LTD.,
10,Valluvar nagar, Annadhanapatty,
SALEM 636 002 PHONE: 448565
STOCKIST SOLICITED FOR UNREPRESENTED AREAS
பிரபல மருந்து & ஜெனரல் ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும்.



• லீலாவதி • நீலாவதி • சுபாஷிணி

பெற்றோர் என்ற முறையில் சொல்கிறேன். நிகழ்காலம் எங்கள் கையில் இருக்கிறது. இதே சமயம் பெற்றோரும் தம் குறைகளை ஒத்துக் கொள்ள வேண்டும். பக்கத்து வீட்டுப் பையன் பஸ்ட் ரேங்க் வந்தால் தன் பிள்ளையைப் பார்த்து நீ ஏண்டா எட்டாவது ரேங்க் வந்தாய்? - என்று கேட்கப்படும் போது அவன் ஆசைகள் நசுக்கப்படு கின்றன. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஒவ்வொரு திறமை உண்டு. அது என்ன என்பதைக் கண்டு பிடித்து அதன்படி அவர்களை வழி நடத்த வேண் டும். நம்மால் ஒரு குற்றாலீஸ்வரனை, ஒரு விஸ்வ நாதன் ஆனந்தனை உருவாக்க முடியும். அது பெற்றோர் கையில் தான் இருக்கிறது.

லீலாவதி சேகர் : பொறுப்பற்ற பெற்றோர் என்று சொன்னார்கள். எந்தக் காலத்திலும் இல் லாத அளவு இந்தக் காலத்தில்தான் பெற்றோர்கள் குழந்தையின் எதிர்காலத்தில் மிகவும் கவனம் செலுத்துகிறார்கள். இப்போது பெற்றோர்கள் அனைவரும் தன் குழந்தைகளுக்குச் சிறப்பான கல்வி தரப்பட வேண்டும் என்பதில் ஆர்வ முடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். கிராமங்கள்லே அடிமட்டத்திலே இருக்கும் பெற்றோர்கூட தங்கள் குழந்தைங்க நல்லா படிக்கணும்கிற நினைப்போட இருக்காங்க. நல்ல சொஸைட்டியில் நீங்கள் நன்றாக வாழ வேண்டும் என்பதற்காக நீங்கள் நல்ல முறையில் உருவாக வேண்டும் என்பதற்காக நாங்கள் நிறைய தியாகங்கள் செய்துள்ளோம். நாங்கள் மரம் நட்டிருக்கிறோம். நீங்கள்தான் பழங்களை சுவைக்கப் போகிறீர்கள். நாங்கள் வழி போட்டுக் கொடுத்திருக்கிறோம். நீங்கதான் அதுலே நடக்கப் போகிறீர்கள்.

விசாலாட்சி (மாணவி) : எனக்கு செகண்ட் லாங்வேஜ் ஹிந்தி எடுத்துக்க ஆசையா இருக்கு. ஆனா இவங்க என்ன சொல்றாங்க... நீ எதை வேணா எடுத்துக்கோ... ஆனா பஸ்ட் ரேங்க் வாங் காம வீட்டுக்குள்ளே வரக்கூடாது அப்படீங் கறாங்க. நாங்க இவங்களுக்குப் பயந்துதான் சப்ஜக்ட் எடுத்துக்கறோம். நாங்க எந்த சப்ஜக்ட் எடுத்தா நல்லா வருவோம்னு எங்ககிட்டே கேட் டிருக்கலாம். அதை எங்ககிட்டே கேட்காம அக்கம், பக்கம், ஊரே கேக்கறாங்க!

ராஜம்மாள் தேவதாஸ் : பெற்றோர்கள் தம் கொள்கையில் அனுசரணையாக இருக்க வேண் டும். பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு எவ்வளவு நேரம் தருகிறீர்கள்? அண்மையில் நாங்கள் பீஜிங் கில் நடந்த உலக மகளிர் விழாவில் கலந்து கொள்ளச் சென்ற போது, அன்று அமெரிக்காவி லிருந்து வந்த ஒன்பது வயது சின்னஞ்சிறு பெண் பேசிய பேச்சு அனைவரையும் கவர்ந்தது. நீங்கள் கருத்தைச் சொன்னீர்கள்? யாருக்குச் சொன்னீர் கள்? எங்களுக்குத் தானே? அப்படியென்றால் எங்களுக்கு என்ன மாதிரிச் சூழ்நிலையை உரு வாக்கிக் கொடுத்திருக்கிறீர்கள்? நாங்கள் இந்த வன்முறை உலகில் என்ன மாதிரி வாழ்ந்து கொண்டு வருகிறோம்? எவ்வளவு பயங்கரமான சூழ்நிலையில் எங்களை நீங்கள் வைத்திருக் கிறீர்கள்? முதலில் இந்தச் சூழ்நிலையைச் சுத்தம் செய்யுங்கள். அந்தப் பணி உங்கள் கைகளில் ஆரம்பமாகட்டும். பணி முடித்து ஒரு நல்ல உலகை எங்களுக்குத் தாருங்கள். உங்கள் வழிச் சென்று, உங்கள் கருத்துப்படி நீங்கள் தந்ததைப் பேணிக் காப்போம். எங்களிடம் ஒப்படைத்தவை களைப் பத்திரமாகக் காப்பதற்கு நாங்கள் உத்தர வாதம் தருகிறோம்'' என்றாள்.

இந்திரா : ''இன்றைய இளைய சமூகத்திற்கு எதற்கெடுத்தாலும் டென்ஷன்.... டென்ஷன்! இந்த டென்ஷன்கிற வார்த்தைய யார் கண்டு பிடிச்சாங் களோ தெரியல்லை. இதை நினைச்சாலே எனக்கு 'டென்ஷனா' இருக்கு! (சிரிப்பு) சரியான முறை யில் நீங்க திட்டமிட்டுச் செயலாற்றினா, நல்ல

ப்ளானிங் இருந்தா, வீணையும் வாசிக்க முடியும், டான்ஸும் ஆட முடியும். பாடங்களையும் படிக்க முடியும். முதலில் திட்டமிடுதல் தேவை. நாங்கள் ஆபீஸ் கோயிங் உமன். வீட்டு வேலைகளையும் செய்து கொண்டு, அலுவலகத்திலும் பணி புரிந்து கடமை களையும் செய்து... நேரம் கிடைக்கும் நேரத் தில் சமுதாயப் பணிகளையும் அன்புடன் செய்கிறோம். இதற்குக் காரணம் திட்டமிடுதல். எங்களைப் பார்த்து நீங்கள் கற்றுக் கொண்டால் போதும்.

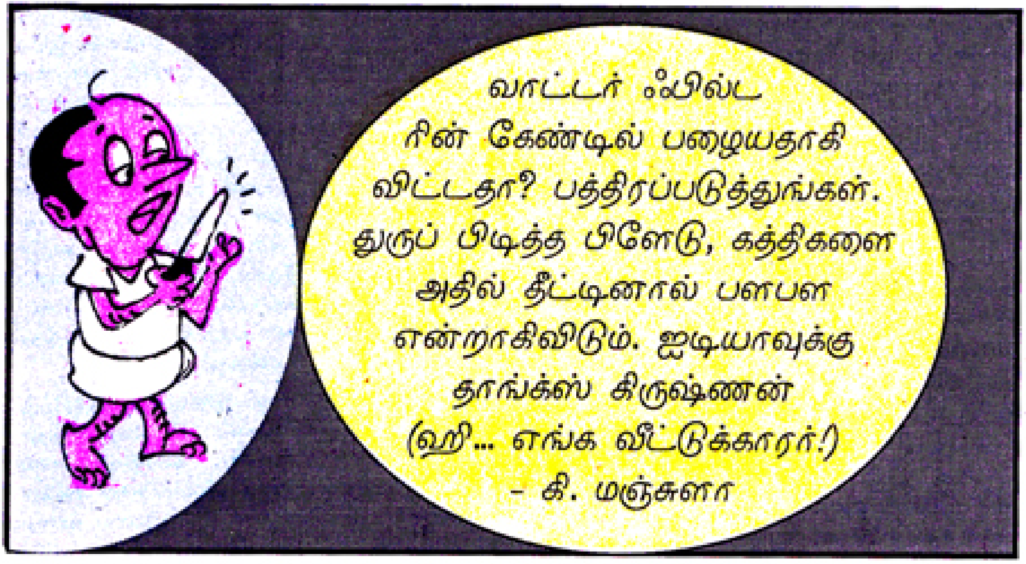
கஜலட்சுமி (மாணவி) : டென்ஷன்கிற வார்த் தையைக் கேட்டா எனக்கு டென்ஷன் அப்படீங் கறாங்க - ஏங்க இந்த முரண்பாடு? உங்களுக்கே டென்ஷன் வந்தா எங்களுக்கு டென்ஷன் இருக்காதா? (சிரிப்பு)

திருமதி கோகிலா கப்பையன் (குடும்பத் தலைவி, மெட்ராஸ் போர்ஜிங் கம்பெனியின் மானேஜிங் டைரக்டர்) : இப்போ காலம் முந்தி மாதிரி இல்லை. கோஎஜுகேஷன். ஆணும், பெண்ணும் இணைந்து படிக்கிறார்கள். பெண்மை பெருமைக்குரியது. அது பாதுகாக்கப்பட வேண்டும் என்ற அன்பில், பரிவில், தாய் தன் குழந்தைகளிடம் புத்திமதி சொல்கிறாள். கல்லூரியிலிருந்து தாமதமாக வரும் தன் மகளைப் பார்த்து 'ஏம்மா இன்னிக்கு லேட்டு'ன்னு ஒரு தாய் கேட்டா அது சந்தேகத்துலே கேட்டது இல்லை. தாய் பந்தத் தால கேட்டது. உன்னை நீ காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற கரிசனத்தில் கேட்டது. இளைய தலைமுறையினர் கேள்விகளுக்கு அப்பாற்பட்டவர்களா? (கைதட்டல்) முதலில் ஒருவர் மற்றவர் கருத்தை மதிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

விஜயலட்சுமி : ''தன் பிள்ளைகளின் வெற்றியில், பெருமையில் பங்கு கொள்கிற பெற்றோர், அவர்களின் குறைகளில் பங்கு பெறுவதில்லை. நன்றாக வாழும் மகனின் பெருமைகளில் எனக்குப் பங்கு உண்டு என்று சொல்கிற நீங்கள்... உங்களின் இன்னொரு பையன் கெட்டுப் போய்விட்டால் இவன் கெட்டதற்கு நாங்கதான் காரணம் அந்தப் பொறுப்பும் எங்களைச் சார்ந்த துன்னு ஏன் சொல்றதில்லை?''

ம. ரமேஷ் : இது இன்றைய இளைய தலைமுறையினரிடம் இருக்கும் நியாயமான சந்தேகம். ரொம்பப் பேர் வீட்டிலே பார்த்திருப்போம். பையன் நன்றாகப் படித்தால்... அவன் புத்திசாலி என்னை மாதிரி என்று அப்பா அந்தப் பெருமையை தன்னுடைய தாக்கிக் கொள்வார். பையன் நன்றாக படிக்கவில்லை என்றால் 'உன்னைக் கொண்டுட்டான்... மக்கு' என்று ப்ளேட்டை அப்படியே திருப்பிவிடுவார். சிறப்பாக வரும்போது எதிர்காலம் என்னால் என்கிறோம். கெட்டுப் போகும் போது உன் பொறுப்பற்ற தன்மை என்று குழந்தைகளின் தலையில் குட்டி... உன் தலை எழுத்து என்கிறோம். இது ஒரு முரண்பாடு இல்லையா?

சுகுமாரி கப்பையன் (பல சமூக நல ஸ்தாபனங்களின் தலைவர், ஆலோசகர்) : இத்தனை நேரம் நீங்க எல்லாம் பல நல்ல கருத்துக்களை கேட்டுட்டு இருந்தீங்க. இளைய சமுதாயத்துக்கு நாங்க கட்டாயம் மதிப்புக் கொடுத்துத்தான் ஆக வேண்டும். கிவ் ரெஸ்பெக்ட் அண்ட் டேக் ரெஸ்பெக்ட் என்பார்கள்... மரியாதை கொடுத்து மதிப்பைப் பெற வேண்டும். அதிகாரத்தோடு



RPS வழங்கும் மற்றுமொரு புதுமைத் திட்டம்

RPS CLASSIC BOND

RPS கிளாசிக் பாண்ட் திட்டத்தில் 24 மாத டெபாசிட் தொகையாக ரூ. 10,000/- செலுத்தி **21 % வட்டி** பெற்று மனநிறைவு அடையுங்கள்.

மாதாந்திர வட்டித் தொகை பின் தேதியிட்ட வட்டி வாரண்டுகளாக முன்னதாகவே அளிக்கப்பட்டுவிடுகிறது.

கூட்டு வட்டித் திட்டத்தின் கீழ் நாற்பதே மாதங்களில் உங்கள் பணத்தை நீங்கள் **இரட்டிப்பாக்கிக்கொள்ளலாம்.**

பண்டிகைக் கால டெபாசிட் பெருக்க விழா
பொங்கல் திருநாள் வரை



14 ஜனவரி '96க்கு முன்னர் RPS கிளாசிக் பாண்டில் டெபாசிட் செய்யுங்கள். ***வெள்ளிச் சுடர் வீசும் குபீட்சம் பெறுங்கள்.***

இணையற்ற வாய்ப்பு !
இப்போதே பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் !

RPS BENEFIT FUND LTD

(Declared as "NIDHI" by the Central Government)

தலைமை அலுவலகம்: 16, இராமநாதன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017. போன்:4341554, 4341346.

கிளைகள்: இராயபுரம் - சென்னை, போன் : 5956164. கோயம்புத்தூர், போன் : 443576. வேலூர், போன் : 21902. மதுரை, போன் : 33752. காஞ்சிபுரம். பாண்டிச்சேரி, போன் : 31859. மல்லேஸ்வரம் - பெங்களூர், போன் : 366433. இந்திரா நகர் - பெங்களூர், போன் : 5569397. செகந்திராபாத், போன் : 819488.

(உறுப்பினர்களுக்கு மட்டும்)

AKSHAR

உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு போன்ற கிழங்கு வகைகளைக் கொண்டு கார ரோஸ்ட் செய்யும்போது நிலக்கடலையைப் பொடித்துக் கலந்தால் மிக்க ருசியுடன் இருக்கும். பொன் முறுகலான பொரியலுக்கும் கடலைக்கும் காம்பினேஷன் படுசூப்பராக இருக்கும்.

- உஷா நாராயண்



சொல்ல வேண்டாம். அன்போடு சொல்லலாம். அவர் களின் வழியில் விட்டுத்தான் அவர்களை நாம் பிடிக்க வேண்டும். பயத்தோடு அவர்களை வளர்க்க வேண்டாம். பண்போடு வளர்க்கலாம்.''

மோகனா : ''எங்க கருத்தை பெரியவங்களாகிய நீங்க கேளுங்கன்னுதான் சொல்றோம். நம்ப பிள்ளை சொல்றாளே.... இதைக் கேட்டுப் பார்ப்போம்னு நீங்க நினைக்கறதில்லை. உனக்கென்ன தெரியும்? கம்மா இரு அப்படீன்னு அடக் கிடறீங்க! குழந்தையோட எதிர்காலத்துக்கு பணம் சம்பாதிக்கப் போறாங்க! ஆனா அந்தக் குழந்தை இங்கே அன்புக்கு ஏங்குதுங்க. குழந்தைகள் கிட்டே அவங்க செலவழிக்கிற நேரம் ரொம்பக் கம்மி. அந்த அன்பு எங்களுக்குக் கொடுக்கப் பட்டா எதிர்காலம் ரொம்ப நல்லா இருக்கும்னு சொல்ல ஆசைப்படறேன்.''

ம. ரமேஷ் : ''மோகனாவின் கருத்திலே ஓரளவு உண்மை இருக்கு. குழந்தைகளிடம் பெற்றோர் எத்தனை மணி நேரம் செலவிடுகிறோம் என்பதல்ல முக்கியம். எப்படிச் செலவிடுகிறோம் என்பதுதான் மிகமிக முக்கியம். தம் குழந்தைகளை உலகளாவிய முறையில், அடுத்த தலைமுறையினரை சிறப்பாக வளர்க்க ஆசைப்படும் பெற்றோர்கள்... பத்து நிமிடங்களாவது ஒரு நாளைக்கு அந்தக் குழந்தையுடன் பயனுள்ள முறையில் செலவழித்தால்தான் குழந்தைக்கும், பெற்றோருக்கும் இடையில் 'அண்டர்ஸ்டாண்டிங்' சரியாக இருக்கும். முரண்பாடுகள், கருத்து வேற்றுமைகள் வராது என்பது நிச்சயம். மனித நேயம், சமூக நிலை ஏற்படும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.''

முடிவுரையாக சில கருத்துக்களை திரு நடேசன் கூறினார் —

இந்த இருபது ஆண்டின் விஞ்ஞான வளர்ச்சி பற்றி குறிப்பிட்ட அவர் குழந்தைகளை இரு பகுதிகளாகப் பிரிக்க வேண்டும் என்றார். ''குழந்தைப் பருவம், அடலசன்ட் ஏஜ். குழந்தைப் பருவ வளர்ச்சி வேறு. வாலிபப் பருவ வளர்ச்சி வேறு. சிறு வயதில் ஏற்றுக் கொண்ட கருத்தை இந்த அடலசன்ட் வயதில் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டார்கள். இளைய தலைமுறையினரை புதிய கோணத்தில் அணுக வேண்டும். ஒருவர் மற்றவர்களுக்கு அடிமை இல்லை. இது ஒரு தொடர் ஓட்டம். முந்திய தலைமுறை தன் கையிலிருக்கும் தீபத்தை, எதிர்கால நம்பிக்கை தீபத்தை இளைய தலைமுறையினரிடம் ஒப்படைக்கிறார்கள். எனவே எதிர்காலம் எங்கள் கையில் என்று தனித்தனியாகப் பிரித்துக் கூற வேண்டாம். எதிர்காலம் நம் கையில்.... நம் அனைவரின் கையில். முந்திய தலைமுறை, இளைய தலைமுறை இணையும் இணைந்த கரங்களில்....''

• விமலாரமணி



• உமா சுப்பிரமணியம்



விழாவிற்கு வந்திருந்த வாசக அன்பர்களில் திருமதி ஹேமலதா கணேசன், செல்வி லீலாவதி, திரு. அய்யாசாமி, திரு. லட்சுமி நாராயணன், ஆகியோர் பேசினார்கள்.

அதன் பின் -

கோவை மாவட்டத்தின் சார்பில் கதாசிரியை திருமதி விமலா ரமணி நன்றி கூற,

சிறப்பாகக் கருத்துச் சொன்ன இருவருக்கு (தாய்மார்களில் இந்திராவுக்கும், மாணவியர்களில் ப்ரகஷிதாவிற்கும்) சிறப்புப் பரிசுகள் தரப்பட்டன. பரிசுக் குலுக்கலில் நான்கு பேர்களுக்குப் பரிசுகள் கிடைத்தது.

விழா முடிந்ததும் 'கலகல'வென பேச்சுக்களும் சிரிப்பும் குதூகலமுமாக அவை கலைந்தது.

தொகுப்பு : **விமலா ரமணி**

படங்கள் : **ராஜு நாராயண்**

வீட்டுக்காரர் அனுதாபத்திற்குரியவர் (நிஜந்தான்)



"பையன் பிறந்திருக்கிறான்" என்று முகம் மகிழ்ந்து, சுருக்கம் விழுந்த தோலில் கூட மலர்ச்சியின் எதிரொலியாக, பொக்கை வாயோடு சொல்லிக் கொண்டிருந்த பாட்டி மட்டுமல்ல சமுதாயமே ஆணைப் பற்றி ஒரு எதிர்பார்ப்பு வைத்திருக்கிறது. 'ஆம்பிளை மாதிரி இருடா' என்று சொல்லியே அவன் சிறு வயதிலே தன் சகாக்களுடன் போகவும், பேச்சு சைக்கிள், கார், கிரிக்கெட், அரசியல் என்ற திசையிலும், உணர்ச்சிகளைக் காட்டாமல் இருக்கவும் எதிர்பார்க்கிறது. ஒரு விதவைத்தாய் கூட 'சாண் பிள்ளையானாலும் ஆண் பிள்ளை' என்று வாழ்க்கைப் பயணம் முழுவதும் அவனை நம்பியே வாழ்ந்து விட முடியும். துக்கம் வந்தால் கூட கண்ணீர் காட்டக் கூடாது. 'அழுகிற ஆம்பிளையையும், சிரிக்கிற பொம்பளையையும் நம்பக் கூடாது' அல்லவா?

ஆண் என்றால் வலிமை; அஞ்சாதவன். ஒன்பது பேரை ஒற்றை ஆளாகப் போராடி தன் வலிமையை நிரூபிப்பவன். அவனுக்குள் இருக்கும் அவலங்கள் புரியுமா? உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டக் கூடாது என்றாலும் ஆணுக்கும் ஏராளமான மனப் போராட்டங்கள் உண்டு.

போராட்டம் எங்கே தொடங்குகிறது? பிறப்பிலிருந்து. குடும்பத்தினர் எதிர்பார்ப்புக்கள், சமுதாய எதிர்பார்ப்புக்கள் தன் மீது திணிக்கப்பட்டதை ஏற்று தன்னை 'ஆண் மகனாக' நிரூபிக்கத் தொடங்குகிறான். படிப்பு வரவில்லை என்றால் அம்மாவிற்கு உதவியாக இருந்து விட்டு நல்ல மாப்பிள்ளை வந்தால் வாழ்க்கையில் செட்டிலாக ஆகி விடுகிறாள் பெண். கைநிறைய சம்பாதித்தால்தான் மனைவியைக் கண்கலங்காமல் பார்த்துக் கொள்ள முடியும் என்ற நினைவோடு தன் திருமண உணர்வுகளைத் தள்ளிக் கொண்டு போகிறான் ஆண் மகன். வராத படிப்போ, தொழிலோ எதையாவது செய்துதான் ஆக வேண்டும் ஆண். பணம், அதிகாரம், பதவி இல்லாத ஆண் மகன் ஒதுக்கப்படுகிறான். தோல்வி அவனுக்குத் தாழ்வுமனப்பான்மையைத் தருகிறது.

ஐம்பத்து மூன்று வயதிலும் சரியாக வேலையில் முன்னேற்றம் அடையாத ஆண் மகன், "கஷ்டப்பட்டு உழைச்சும் இன்னும் பெரிய பதவி வரலை. வேலையிலே பெரிசா சாதிக்காட்டா ஒண்ணுமே இல்லை. வாழ்க்கையிலே யாரும் மதிப்பதில்லை மேடம்!" என்று ஆலோசனைக்கு வந்த பொழுது கண்கலங்கச் சொல்லியது இன்னும் பசுமையாக இருக்கிறது.

ஆண் கோபம் வந்தால் அடிப்பதும், சாமான்களை உடைத்து எறிவதும், கோபத்தில் கத்துவதையும் ஏற்றுக் கொண்ட சமூகந்தான் அவனின் மெல்லிய உணர்வுகளான அழுகையை அடக்கி வைக்கிறது. ஒரு உணர்வின் மென்மையைத் தவிர்க்க வைத்து அதே உணர்வின் கடுமையை மறைமுகமாக ஊக்குவித்து விடுகிறது. 'என் வீட்டுக்காரருக்குக் கோபம் வந்தால் தாங்காது சாமி' என்று சொல்லும் பெண்மணியிடம் கடைசியில் பெருமிதம் எஞ்சி நிற்கும்.

மிலிட்டரி, ஸ்போர்ட்ஸ் என்பது ஆணின் சாம்ராஜ்யங்கள். ஆணுக்குக் கிடைக்கும் முன்னுதாரணங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்ற நல்ல பதவி, அதிகாரத்தில் உள்ளவர்கள். உயர்ந்த

தோள்களும், திரண்ட புஜங்கள் அமைய வில்லை எனில் தன் உருவக் குறைக்கு உருக் குலைந்து போகிறான்.

பேச்சு கூட சுர்சிதமாக, இரத்தினச் சுருக்க மாக, உணர்ச்சிகளை பிரதிபலிக்காமல் பேச வேண்டும். அப்படியே பேசினால் கூட பேச்சு ஷேர் மார்க்கெட், அரசியல், ஸ்போர்ட்ஸ் என்றுதான் இருக்க வேண்டும்.

“இந்தத் திருமணத்தை எப்படி தக்கவைத் துக் கொள்ளப் போகிறேன் என்று பயமா இருக்கு. மெஷின்களோடு பழகிப் பழகி என் மனைவிகிட்டே எனக்குப் பழகவே தெரி யலை” உயர்ந்த பதவியில் இருக்கும் எஞ்ஜினி யர் ஒருவித கையலாகாதனத்தோடு உதவி கோரி என் முன்னே உட்கார்ந்த விதம் என் னைச் சிந்திக்க வைத்தது.

பெண் உணர்ச்சிபூர்வமானவள். ஆண் செயல் வடிவினன். இதை இரண்டையும் திரு மணத்தில் இணைத்து விட்டால் போதுமா? சில சமயம் உணர்ச்சி காட்டத் தெரிய வேண் டும். இளகிய மனம் ஆணுக்குப் பெருமை யில்லை என்றாலும் ஒரிரு தருணங்களில் வெளிப்படுத்தத் தெரிய வேண்டாமா? தெரிவ தில்லை ஆணுக்கு!

பாதுகாப்பற்ற தன்மையில் உழலும் ஆணிற்கு ஒரு பாதுகாப்பு மனைவி ரூபத்தில் கிடைக்கிறது. திருமணம் ஒரு பெண்ணை மனோரீதியில் பாதிக்கிறது. ஆனால் விவாகரத் தில் ஆடிப் போய் விடுவது ஆண்மகன்தான்.

“என்ன சொல்கிறீர்கள்? விவாகரத்தான பெண்ணின் நிலை என்ன, சமூகம் பார்க்கும் பார்வைக் கோணம் தெரியாதா, அவளின் பாதுகாப்பு நிலை புரியாதா” எனக் கேட்பீர் கள். நடுத்தர வயதில் வரும் பிரிவு/விவாகரத்து ஆணைத்தான் மனோரீதியில் பெரிதும் பாதிக் கிறது. அவனது ‘ஈகோ’ பாதிக்கப்பட்டு, தனிமை, பொறுப்பு, ஆத்திரம் மேலோங்கு கிறது. மனைவி இல்லாமல் தன்னால் இயங்க முடிவதில்லை என்பது அவனது தினசரி வாழ் வில் புலப்படும். அலங்கோலமான அறை, சாப்பாட்டுப் பிரச்னை, திருமண பந்தமில் லாமல் ‘ஆணாக’ வளைய வர வேண்டிய சூழ்நிலை.

பெண் என்பதால் அழவும், தன் சோகத் தினை மற்றவரிடம் பகிர்ந்து கொண்டு, சூழ் நிலை காரணமாக ‘தன்னை’ நிலைநாட்டிக் கொள்ள பிரிவு/விவாகரத்திற்குப் பின்பும் பெண் உழைக்க ஆரம்பிக்கிறாள். ஏற்கெனவே வீடு, வேலை என்று சமாளிக்கத் தெரிந்த வளுக்கு கூடவே இந்த மனப்பாரம் இருந் தாலும் சமாளித்து விடுகிறாள்

நம் திரைப்படங்கள் ஆணை வலிமை மிகுந்தவனாக காட்டுகிறது. தவிரவும் ஆணின் செக்ஸ் உணர்வுகளைக் காட்டுவதில் அவனை காமுகனாக, வக்கிரம் மிகுந்தவனாகக் காட்டு கிறது. கற்பழிப்பு, வன்முறையில் உறவு கொள் ளுதல், வக்கிரமான உணர்வுகளைக் கொண் டவன் என்பதாலே ஆண் எப்பொழுதும் தவறாக நடப்பவன் என்ற உருவகம் உண்டு. குடும்பங்களில் கூட ‘இவருக்கு என்ன சண்டை போட்டாலும் செக்ஸ் வேணும். எனக்குத்தான் அருவருப்பாக இருக்கும்’ என்று சில பெண்கள் சொல்வது உண்டு. ஆணுக்குப் பேசத் தெரிந்த மொழி செக்ஸ். அதில் பாது காப்புத் தேடுகிறான் என்று புரிந்து கொள்ளுங் கள்.

குழந்தைகள் இல்லாத தம்பதிகளிடையே தன்னிடம் குறை உள்ள ஆண்களின் ‘ஈகோ’ குன்றிப் போய் தவிப்பதை ஆலோசனையில் பார்த்து இருக்கிறேன்.

திருமணத்திற்கு முன்பும், பின்பும், குடும்பத் தில் உள்ளவர்களோடும், சமுதாயத்திலும், பணிபுரியும் இடத்திலும் ஆண் மகனாகக் காட்டிக் கொள்வதிலும் கண்ணுக்குத் தெரி யாத இலக்கில் ‘தன்னை’ நிரூபிக்கவும் வாழ்க்கை முழுவதும் போராடுவதும் ஆண் தான்.

சமீப கால பெண்களின் வளர்ச்சி ‘ஆண்’ என்ற உணர்வினை நிலைகுலைய வைத்து ஆண்களிடம் தாழ்வுமனப்பான்மையினை அதிகரித்து விட்டது. வளர்ந்து வரும் பெண் களை, அவர்களின் உணர்வுகளைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள ஆண்களுக்குத் தெரிய வில்லை. அவர்களுக்குச் சரியான திசையில் வழிகாட்ட பத்திரிகைகளோ, திரைப் படங் களோ, டி.வி.க்களோ, நண்பர்களோ உதவ வில்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். குடும்பப் பிரச்னைகள் பேசப்படுகின்றன, பெண்ணின் கண்ணீர் காட்டப்படுகிறதே தவிர, ஆண் மகனின் சரியான நிலை என்ன வாக இருக்க வேண்டும் என யாரும் சொல்ல வில்லை.

எனவே சிறு வயதிலிருந்து சிநேகிதர்கள் என்று வெளியே சுற்றினாலும், படிப்பின் கார ணமாக ஹாஸ்டலில் தங்கி இருந்தாலும், வேலையை முன்னிட்டு தொலைவில் இருந்தா லும் ஆணின் பாச உணர்வுகள், வேர்கள் குடும்பத்தின் மீது உண்டு. வெளிப்படுத்தத் தெரிவதில்லை; புரிவதில்லை. நீங்கள் புரிந்து கொள்ளுங்களேன்!

- ஜி. பூங்கோதை,
(குடும்ப மனநல ஆலோசகர்.)

அவருக்கு ஆன்மீகம், சமூகசேவையில்தான் ஈடுபாடு!

சமீபத்தில் தமது ஐம்பதாவது திருமண ஆண்டு விழாவினைக் கொண்டாடிய அருட்செல்வர் திரு ந. மகாலிங்கம், அவருடைய மனைவியார் திருமதி மாரியம்மாளைச் சந்தித்தோம். அருட்செல்வர் தன் வாழ்வியல் அனுபவங்களை அற்புதமாகச் சொன்னார் -

"எங்களுடையது பெரிய கூட்டுக் குடும்பம். எப்பவும் ஐம்பது, அறுபது பேர் இருப்பார்கள். மாமா, அத்தை, அவர்களின் குழந்தைகள் இப்படித்தான் வளர்ந்தோம். என் தந்தை, தாத்தாவிடம் இருந்து பக்தி மார்க்கத்தை உணர்ந்து கொண்டேன். அதனால்தான் நெறிபிறழாமல் என்னால் வாழ முடிகிறது.

ஆனால் இப்போது பாருங்கள்சிறிய குடும்பம், குழந்தைகளுக்கு நம் கலாசாரமே தெரியாத மேல்நாட்டுக் கல்வி, வீட்டிலும் சொல்லித்தர பெரியவர்கள் கிடையாது. இப்படி இருக்கும் போது சரியான கணவன்-மனைவி உறவு எப்படி வரும்?

நம் கல்வி முறையை நிச்சயம் மாற்ற வேண்டும். நம் கலாசாரம், பண்பாடு இவையெல்லாம் குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கப்பட வேண்டும். சிறு வயதில் இருந்தே குழந்தைகளுக்கு ஆன்மீகம், யோகா இவையெல்லாம் கற்பிக்கப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் நெறிபிறழாத வாழ்க்கையும், அப்படியே பிரசனைகள் வந்தாலும் அதனால் நிலை குலைந்து விடாத மனமும் கிடைக்கும்.

இப்படி அடிப்படை பிரச்னைகளைச் சரி செய்யாமல் வெறுமனே கணவன்-மனைவி உறவைப் பற்றிப் பேசி என்ன பிரயோஜனம்? நாளுக்கு நாள் நம் நாட்டில் குடும்ப உறவுகள் ரொம்பவும் சீரழிந்து வருகிறது.

ஸ்வீடன் நாட்டில் நாலைந்து நண்பர்கள் ஒரு பெரிய வீட்டில் ஒன்றாக இருந்து கொண்டு வாரத்திற்கு ஒரு தம்பதி வீதம் வீட்டில் இருந்து சிறு குழந்தைகளை கவனித்துக் கொள்கிறார்கள்! கூட்டுக் குடும்பத்தை எப்படி அழகாக அமைத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள் பாருங்கள்!

அதே போல அமெரிக்காவில் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு பதினெட்டு வயது வரை பராமரிப்பு தருகிறார்கள். பிறகு அவர்கள் வாழ்க்கையை அவர்கள்தான் நிர்ணயித்துக் கொள்ள வேண்டும். அரசாங்





கழும் ஒரே சீரான கல்வியைத் தருகிறது. கிராமத்திற் குப் போனாலும், நகரத்திற்குப் போனாலும் அடிப்படைக் கல்வி ஒன்றுதான்.

நம் நாட்டில் எல்.கே.ஜி.க்கு எவ்வளவு பணம் கட்டி எவ்வளவு தூரம் கொண்டு போய் விடு...

ஈடுபாடு அதிகம். பதினெட்டு வயதில் 1945 ல் எனக்குக் கல்யாணம். ஆரம்ப நாட்களில் பெரிய குடும்பத்தில் பயிற்சி பெற்றுவிட்ட நான் குடும்பப் பொறுப்பை முழுமையாக ஏற் றுக் கொண்டு விட்டேன். அவர் என்னிடம்



வாங்கிவிட்டீர்களா?!
பாம்பன் சமையல் எண்ணெயை
PAMBAN
தூய்மையான தங்கத்திற்கு உத்திரவாதம் அளிக்கும்
பாலு ஜுவல்லர்ஸ் குரூப்பின்
தயாரிப்பு.
PAMBAN
தமிழகமெங்கும்
கிடைக்கிறது
சூப்பர் ரீஃபைண்ட் கடலை எண்ணெய் &
சூப்பர் ரீஃபைண்ட் சூரியகாந்தி எண்ணெய்
*A REAL FAT FIGHTER *100% HYGENIC *WAXLESS, ODOURLESS *FREE FROM IMPURITIES
Manufactured by:
PAMBAN OIL MILLS PRIVATE LIMITED
72, Usman Road, T. Nagar, Madras - 600 017. Ph : 434377, 4343030
A Unit of Balu Jewellers group



இல்லதரசிகளுக்கு புதிய துணை
சமையல் கலையில் திருப்புமுனை
மில்க் பாய்லர், இட்லி குக்கர்,
வாட்டர் ஃபில்டர், குழிகரண்டி
எல்லாம் தந்திடும்
Murugan
முருகன் மெட்டல் என்றாலே
முகம் மலரும் தன்னாலே
முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்
21, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை-3.
போன்: 582182

‘அழகுக்கலை’ என்பது பெண்களுக்கு மட்டுந்தான் என்றில்லை. நிறைய ‘ஆண்கள் ப்யூட்டி பார்லர்’ பெருகி வரும் இந்நாளில், ஆண்களும் தங்களை நிரம்பவே அழகு படுத்திக் கொள்ள ஆவலோடு இருக்கிறார்கள். தலைமுடி, நகம், கை, கால், முகம், பல் பராமரிப்புக்கென்று நாளின் குறிப்பிட்ட நேரத்தை செலவழிக்கவும் தயாராக உள்ளனர்.

• பொதுவாகவே ஆண்களுக்கு முகப்பரு பிரச்னை அதிகமாக உள்ளது. முகப்பருவுக்குக் காரணம், நிறைய ஆண்களுக்குத் தலையிலுள்ள பொடுகே. தவிரவும் வெளியே போகும்போது எண்ணெயில் வறுத்த நொறுக்குத்தீனிகளைச் சாப்பிடுவது. தலையிலுள்ள பொடுகை நீக்கினால் முகம் தானாக பளிச்சென்று இருக்கும். பொடுகு மிகவும் அதிகமாக இருக்கும் பட்சத்தில் பார்லருக்குச் சென்று ‘Ultra violet rays’ சிகிச்சை மூலம் நீக்கிக் கொள்ளலாம். உடல் சூடு அதிகமாக இருப்பின், காலை வெறும் வயிற்றில் வெந்தயத்தைத் தயிரில் ஊற வைத்துச் சாப்பிடுவதும் மிகுந்த பலனளிக்கும். நொறுக்குத்தீனியைக் குறைத்தால் உடல் அனாவசிய தீனி, தொப்பை இவற்றைக் குறைக்கலாம்.

• Two wheeler ஓட்டுவதனால், ஆண்களுக்கு உள்ளங்கைகள் சொரசொரப்பாகவும், மிருதுத் தன்மை இழந்தும் காணப்படுகிறது. இதற்கு தினமும் இரவு வேலை முடிந்து வீட்டிற்குச் சென்றதும், கைகளை சிறிது ‘டெட்டால்’ போட்ட வெது வெதுப்பான நீரில் ஊற வைத்துப் பின் கைகளை நன்கு துடைத்து, ஏதாவது ஒரு ‘மாயிஸ்சரைஸர்’ போட்டு கைகளுக்கு நல்ல மசாஜ் கொடுக்கலாம்.

• ‘பல்’ பராமரிப்புப் பற்றி எழுதும்போது, ஆண்கள் புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை விடுவதே மிகவும் சிறந்தது.

கணவர் சிறப்பிதழில்

அழகு ‘டிப்ஸ்’ இல்லாமலா?



புகை பிடிப்பதனால் பற்களில் நிக்கோடின் கறை படிந்து பல் அழகே போய்விடுகிறது. பற்களை ஆறு மாதத்திற்கொரு முறை மருத்துவரிடம் சென்று சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம். காலை, மாலை இரு வேளையும் பல் துலக்கி, ஈறுகளுக்கு நன்கு மசாஜ் கொடுத்து, புகை பிடிக்கும் பழக்கம் இருப்பின் அதையும் நீக்கினால், நீங்கள் புன்னகை அரசன்தான்!

• தலைமுடியைப் பொறுத்தவரை, காலை வேளையில்- என்னதான் அவசரமிருந்தாலும், ஈரத்தலையுடன் மட்டும் தலை வாரவே கூடாது.

தலைமுடி கொத்து கொத்தாக வரும். 'ட்ரையர்' போட்டு தலையைக் காய வைத்து ரோலர் சீப்பு உபயோகித்தால் தலைமுடி பார்க்கவும் அழகாக இருக்கும். அதே சமயம் முடி 'Set' ஆகியும் இருக்கும். தலை வாரும் போது நல்ல தரமான 'ஜெல்' ஏதாவது உபயோகித்தால் தலைமுடி எவ்வளவுதான் 'travel' பண்ணினாலும் கலையாமல் இருக்கும்.

• இப்பொழுதெல்லாம் ஆண்கள் பெரும்பாலும் 'ஷூ-சாக்ஸ்'தான் அணிகிறார்கள். செருப்புப் போடுவது என்பது நடைமுறையில் அவ்வளவாக இல்லை. 'ஷூ-சாக்ஸ்' ரெகுலராக போடும்போது சாக்ஸை நன்கு சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாவிடில், சாக்ஸை கழட்டும் போது துர்நாற்றம் வீசும். ஏனெனில் 'ஷூ-சாக்ஸ்' போடும்போது காற்றுப் புகுவதில்லை. இதற்கு சாக்ஸை தினந்தோறும் நன்கு ப்ரஷ் செய்து டெட்டால் போட்ட வெது வெதுப்பான நீரில் சிறிது நேரம் ஊற வைத்து உலர வைக்க வேண்டும். எப்பொழுது சாக்ஸை கழட்டினாலும், துர்நாற்றம் வீசாதபடி சாக்ஸை பராமரிக்க வேண்டும். 'ஷூ சாக்ஸை' கழட்டியபின் வெது வெதுப்பான நீரில் காலை சிறிது நேரம் ஊற வைத்து பின் லைட்-மசாஜ் செய்தால், இரத்த ஓட்டம் சீர்படும்.

• ஆண்கள் மாதத்திற்கொரு முறை, அல்லது இரு முறை நல்ல ப்யூட்டி பார்லர் சென்று Facial செய்து கொள்வது நல்லது. இதனால் முகம் மூக்கின் மேல் உள்ள கரும்புள்ளிகளை நீக்கி முகத்தைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம். 'Pollution' மிகுந்த இந்நாளில் அடிக்கடி Facial செய்வது நல்லதுதான்.

• வேர்வை துர்நாற்றம் உடலில் வீசாமல் இருக்க, நன்கு குளித்து முடித்து பின் உடம்பைத் துடைத்த உடன் ஃபேனின் கீழ் சிறிது நேரம் நின்று உலர்ந்தபின் ஏதாவது ஒரு Body Spray உபயோகிக்கலாம். இதனால் மாலை வரை வேலை செய்தாலும், நம்முடன் வேலை செய்பவருக்கோ, அருகில் அமர்ந்திருப்பருக்கோ நம் வேர்வை துர்நாற்றம் சங்கடத்தை ஏற்படுத்தாமலிருக்கும்.

- ஜெயந்தி

புக் டைஜஸ்ட்

அறிவு அறுபது

இக வாழ்வையும், அகவாழ்வையும் சிறக்கச் செய்யும் அனைத்துத் துறைகள் குறித்தனவான குருநாத சாயியின் உபதேசங்கள். ஆசிரியர் - ரா. கணபதி

விலை ரூ. 24.00

(திவ்ய வித்யா ட்ரஸ்ட், 106/1, ஹபிபுல்லா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17.)

நவக்கிரகங்கள் நற்பலன்களும் பூஜை முறைகளும்

கோலங்களும், ஸ்லோகங்களும் கூட உண்டு. ஆசிரியர் - காழியூர் நாராயணன்.

விலை ரூ. 18.00

பாண்டியன் உலா

பாண்டிய இளவரசன் ஸ்ரீமாற ஸ்ரீவல்லபனின் வீரதீர சாகசங்களை வரலாற்றுப் பின்னணியில் சுவைபட எழுதியிருப்பவர் கௌதம நீலாம்பரன்.

விலை ரூ. 58.00

(இரண்டும் - கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

வேதாளம் சொன்ன விநோதக் கதைகள்

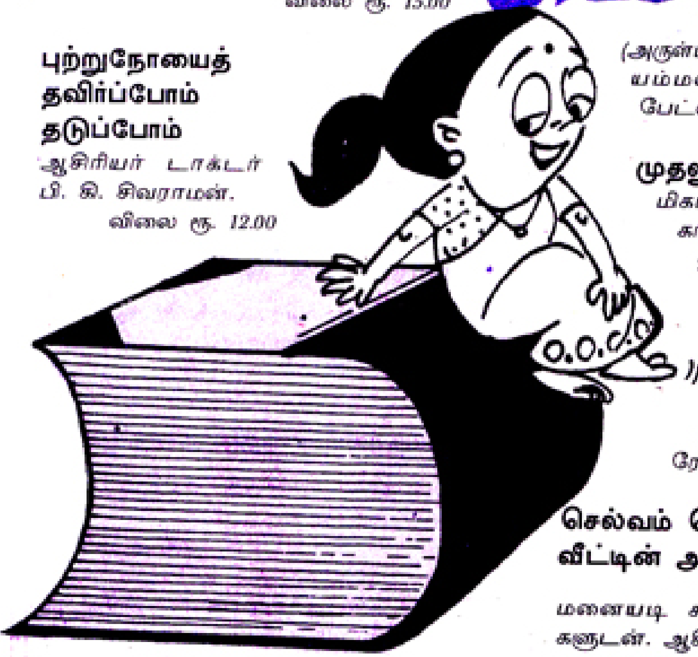
சிறுவர்களுக்குச் சுவாரஸ்யமான கதைகள். தொகுப்பாசிரியர் - எம். ஏ. பழனியப்பன்.

விலை ரூ. 15.00

புற்றுநோயைத் தவிர்ப்போம் தடுப்போம்

ஆசிரியர் டாக்டர் பி. கி. சிவராமன்.

விலை ரூ. 12.00



(இரண்டும் - நியூசெஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் பிரைவேட் லிமிடெட், 41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 098.)

விரல்

கிராமீய மணத்தோடு அவர்களின் அன்பு, ஆசை, குறை நிறைகளை இலக்கியமாக எடுத்துச் சொல்லும் மேலாண்மை பொன்னுசாமியின் சிறுகதைத் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 38.00

மானுடம் தந்த கம்பன்

மார்க்சிய நோக்கில் இராமாயணம். ஆசிரியர் அருணன்.

விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் குமரிப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 611 001.)

குறைந்த செலவில் நோய்களை குணமாக்கும் குடும்ப வைத்தியம்

ஆசிரியர் - டாக்டர் இரத்தின சண்முகம்.

விலை ரூ. 25.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

முதலுதவி

மிகப் பயனுள்ள புத்தகம். அவசர காலத்தில் செய்ய வேண்டிய முதலுதவி பற்றிக் கூறுபவர் எஸ். கணேசன்.

விலை ரூ. 15.00

(தனலட்சுமி பதிப்பகம், 7/15, கீதாலயா அபார்ட்மெண்ட், 3-வது தளம், மேட்லி ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

செல்வம் கொழிக்கும் வீட்டின் அமைப்பு (பாகம் - 1)

மனையடி சாஸ்திரம், 150 விளக்கப்படங்களுடன். ஆசிரியர் - சுவாமி விஜயானந்தா.

விலை ரூ. 50.00

(வள்ளி புத்தக நிலையம், 8-ஏ, சுந்தரேஸ்வரர் கோவில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)

ஆசாரக் கோவை

எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும், வாழ்க்கையில் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்றெல்லாம் சொல்லும் ஆசாரக் கோவைக்கு எளிய நடையில் தெளிவுரை. உரையாசிரியர் - ஞா. மாணிக்கவாசகன்.

விலை ரூ. 10.00

சரசுவதி அந்தாதி

கம்பர் பாடிய சரசுவதி அந்தாதிக்கு எளிய இனிய தமிழில் தெளிவுரை தருபவர் ஞா. மாணிக்கவாசகன்.

விலை ரூ. 5.00

(இரண்டும் - உமா பதிப்பகம், 58, ஐயப்ப செட்டி தெரு, மண்ணடி, சென்னை - 600 001.)

தந்தையுமானவள்

தாயுமாகி, தந்தையுமான ஒரு பெண்ணின் வாழ்க்கைப் போராட்டங்களை நாவலாக்கியிருப்பவர் புனிதன்.

விலை ரூ. 43.00

பிரம்ம கனவே பிரதிஷா

ஆர்னிகா நாசரின் மூன்று பெருங்கதைகள். இன்றைய சமூகச் சூழலைப் பிரதிபலிக்கும் கதைகள்.

விலை ரூ. 37.00

(இரண்டும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், த. பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை - 17.)

டாக்டர் பதில் சொல்கிறார்

300 கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்பவர் டாக்டர் கு. கணேசன். ஆஸ்துமா, காது குரும்பி, கைகால் குடைச்சல் எனப் பலவகைக் கேள்விகள்.

விலை ரூ. 30.00

பறக்கும் தட்டுகளும், விண்வெளி மனிதர்களும்

இதைப் பற்றிய பல யூகங்கள் உண்டு. சொல்லியிருப்பவர் பி. சி. கணேசன்.

விலை ரூ. 17.00

(இரண்டும் - நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜா பாதர் தெரு, பாண்டி பஜார், தி.நகர், சென்னை - 17.)

அன்பு குழந்தைக்கு அழகு பெயர் சூட்ட...

குழந்தைகளுக்கான பெயர்கள், தருபவர் ராகா.

விலை ரூ. 18.00

அங்க அமைப்புகளும் பலன்களும்

ஆண் பெண்களின் அங்க அமைப்புகளுக்கேற்ப பலன் கூறுபவர் வேங்கடவன்.

விலை ரூ. 16.00

விதவிதமான சூப் வகைகள்

மிக்ஸர் காய்கறி சூப், பீன்ஸ் சூப் என 165 வகைகள். ஆசிரியர் சாந்தி சுப்ரமணியம்.

விலை ரூ. 16.00

தலைவலி நீங்க தமிழ் மருந்துகள்

படிக்கும்போது, உணவுக்குப் பின் குளிப்பதால் என நிறைய காரணங்களைச் சொல்லி அதற்கான மருந்துகளையும் கூறுபவர் டாக்டர் திருமலை நடராசன்.

விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் - கவிதா பப்ளிகேஷன், 8, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, பாண்டி பஜார், தி. நகர், சென்னை - 17.)

ஆனைமலைக் காட்டிலே....

சிறுவர்களுக்கான சுவாரஸ்யமான குறுநாவல்கள். ஆசிரியர். பூவண்ணன்.

விலை ரூ. 22.00

ஸ்ரீ ஜயேந்திரரின் நீதிக் கதைகள்

ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி சங்கராச்சார்ய ஸ்வாமிகள் கூறியவை.

விலை ரூ. 25.00

(இரண்டும் - வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)



• வாட்ச் வகைகள்

பெண்கள் தங்கத்தை வாங்குவதும் சில காலத்திற்குப் பிறகு அவற்றைக் கொடுத்துப் புதிய டிசைன்களாக மாற்றுவதுமாக தங்கத்தோடு நீண்ட தொடர்பு வைத்திருக்கிறார்கள். இதனால் தொடர் சங்கிலியாகப் பெண்களோடு சம்பந்தப் படுகிறது நகைக் கடைகள்.

பொதுவாகப் பெண்களை அதிக அளவில் கவர்ந்த தங்கம் ஆண்களைக் கவர்வதுண்டா? ஏன் இல்லை? நகை என்ன நங்கையருக்கு மட்டுமே சொந்தமா என்ன! கவனித்துப் பார்த்தால் தங்கம் மீது ஈடுபாடு கொண்டுள்ள ஆண்கள் அன்றிலிருந்து இன்றுவரை இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

அந்தக்காலத்துத் தாத்தா காதில் கடுக்கன் போட்டுக் கொண்டிருந் தாரென்றால் இந்தக் காலத்து இளைஞர்கள் ஒற்றைக் காதில் வளையம் போட்டுக் கொள் கிறார்கள். முன்பு போலவே இப்போதும் கட்டை, விரலைத் தவிர்த்து எல்லா விரல்களிலும் மோதிரங்கள் அணிந்து கொள்ளும் ஆண்கள் இல்லாமலா என்ன? ஆக ஆண் களுக்கும் நகை மீது ஆசை ஈடுபாடு இருக் கத்தான் செய்கிறது.

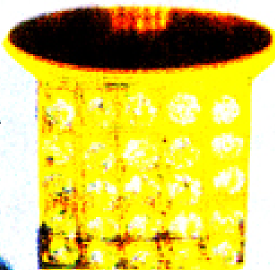
"ஒட்டு

நகை என்ன நங்கையருக்கு மட்டுமே சொந்தமா?





• மோதிர வகைகள்



தங்கம் அந்தஸ்தை அளிக்கும், அவசரத்திற்குக் கை கொடுக்கும், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விலை ஏறிக் கொண்டே போகும் என்கிற அர்த்த பூர்வமான காரணங்களை முழுமையாக மனத்தில் பதித்துக் கொள்ளும்



• சுகுமார்

மொத்தமாகச் சொல்லாதீர்கள். தங்கம் விரும்பாத ஆண்களும் இருக்கிறார்கள். 50 சதவீத ஆண்களுக்கு உண்மை யாகவே தங்க நகைகள் மீது ஆர்வம் இல்லை. இவர்களைக் குடும்பத்தினர் எவ்வளவுதான் வலியுறுத்தி போடச் சொன்னாலும் இவர்கள் வாங்கிக் கொடுக்கும் அணிகலன்களை தொடர்ந்து அணிந்து கொள்வ தில்லை. விரைவிலேயே மறுபடியும் எங்களையே வந்தடைகின்றன" என்று நகை விரும்பாத ஆண்களைப் பற்றிக் கூறுகிறார் லலிதா ஜுவல்லரி யின் மானேஜிங் டைரக்டர் சுகுமார்.

"ஆண்கள் தன் மனைவிக்கும் மகளுக்கும் அம்மாவிற்கும் சகோதரிகளுக்கும் வாங்கித் தருவதில் முனைப்பு காட்டும் அளவில் தங்களுக்கு வாங்கிக் கொள்வதில் அக்கறை படுவதில்லை" என்கிறார்.

"அப்படி என்றால் தங்கம் வாங்கும் ஆண்கள்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : 'பாலன்ஸ்ட் டயட்!' கடைசி தேதி 15.11.95

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

எத்தனை சதவிகிதத்தினராம்?"

"மிகத் துல்லியமா சொல்ல முடியா விட்டாலும் ஓரளவுக்குச் சரியாகச் சொல்ல முடியும். 50 சதவிகிதத்தினர் தங்கம் மீது கொஞ்சமும் ஈடுபாடு இல்லாதவர்கள் என்று சொன்னேன் அல்லவா? மீதி குறிப் பிடப்படும் 25 சதவிகித ஆண்கள் குடும்பத் தினரின் வற்புறுத்தலுக்காக குடும்பத்தாரை திருப்திபடுத்த வேண்டி அணிந்து கொள் கிறார்கள். இவர்கள் தங்கம் அணிந்து கொள் வதில் எவ்வித பேதமும் காட்டுவதில்லை. இன்னும் 20 சதவிகித ஆண்கள் தாங்களா கவே விரும்பி அணிந்து கொள்ளுகிறவர்கள். கடைசியாக ஒரு 5 சதவிகிதத்தினர் இருக் கிறார்கள். இவர்கள் நகை மீது அதிகப் பிரியம் வைத்துள்ளவர்கள். இவர்களைப் பார்த்தவுடன் கண்டு கொள்ளலாம். கட்டை விரலைத் தவிர்த்து மீதி விரல்கள் அத்தனை யிலும் மோதிரம் அணிந்திருப்பார்கள். (சில விரல்களில் இரண்டு மோதிரங்கள் கூட அணிந்திருப்பார்கள்) கழுத்தில் 'சங்கி' எனப் படும் கரடு முரடான தங்கச் சங்கிலிகளை ஒன்றாக முறுக்கி அணிந்திருப்பார்கள். கையில் தடித்த"பிரேஸ்லெட்" இருக்கும். இப்படித் தங்கம் அணிந்து கொள்ளுவதை ஒரு கௌரவ வெளிப்பாடாகக் கருது கிறவர்கள், இப்படி இருப்பவர்களை பெரும்பாலும் பிரபலமானவர்களில் அதிகமாகக் காணலாம்.

பெண்களுக்கான அழகிய நவீன டிசைன்களை பிரத்யேகமாகத் தயாரித்து விற்பனைக்கு வைத்திருக்கும் நீங்கள் ஆண்களின் அணிகலன்களாக என்னென்ன வைத்திருக்கிறீர்கள்?

ஜென்ட்ஸ் ஜுவல்லரியைப் பற்றி முதலில் பட்டியலிட்டுச் சொல்லிக் கொண்டு வரும்போதே உங்களுக்கு ஒவ்வொரு நகையையும் காட்டி விடுகிறேனே என்று சொல்லியபடி சுகுமார் முதலாவதாகத் தங்கக் கைகடிகாரங்களையும் தங்க 'ஸ்ட்ராப்' வகைகளையும் விதவிதமாகக் காட்டுகிறார். இரண்டாவதாகத் தங்கப் 'பிரேஸ்லெட்'. குறைந்தது ஒரு சவரனி லிருந்து 'பிரேஸ்லெட்' செய்யலாம். சிலர் யானை முடி கொண்டதாக பிரேஸ்லெட் வாங்கு வார்கள். இதை அணிவதால் துரதிர்ஷ்டம் திருஷ்டி (கண்ணேறு) பாதிக்காது என்கிறார்கள். அடுத்ததாக தங்க, வைர நவரத்தின, கற்கள் பதித்த மோதி ரங்கள், ராசி பலனுக்கு ஏற்ற மோதிரங்கள் ஆகியவை. தங்க-ஜிப்பா பட்டன், குர்தா பட்டன், கஃப்லிங்கஸ், மேலை நாடுகளைப் போல் டைகளில் பதிக்கும் டை-பின், விதவிதமான லெதர் பெல்ட்டுகளுக்கு ஏற்ற

பெல்ட் பக்கிள்கள், தங்க மூக்குக் கண்ணாடி பிரேம்கள், பிளாக் சில்வரில் உருவாக்கப் பட்ட கரடுமுரடான சங்கிச் செயின்கள் வெள்ளி மற்றும் தங்கப் பேனாக்கள், மைனர் செயின்கள் இத்யாதி..."

ஏ...ப்பா ஆண்கள் அணிந்து கொள்ளத்தான் எத்தனை வடிவங்கள் வகைகள்? அது போகட்டும். நீங்கள் ஆண் என்கிற பட்சத்தில் உங்களுக்குள்ள நகை ஈடுபாட்டைப் பற்றிச் சொல்லுங்களேன்?

"உண்மையில் எனக்கு நகை மீது தனிப்பட்ட ஈடுபாடு கிடையாது. ஆனால் நான் ஒரு நகை வியாபாரி என்ற அடிப் படையில் அவ்வப்போது நல்ல டிசைன் களைத் தேர்வு செய்து மோதிரம், கைக்கடி காரமாக அணிந்து கொள்வதுண்டு. இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை அதை அப்படியே மாற்றி விட்டு வேறு ஒரு மாடலை அணிந்து கொள்வேன். வாடிக் கையாளர்கள் லலிதாவின் எம்.டி. அணிந்து கொண்டிருக்கிறார் என்றால் அது லேட்டஸ்ட் டிசைனாகத்தான் இருக்கும் என்று நான் போட்டிருப்பதைப் போலவே வேண்டும் என்று வலியுறுத்தி ஆர்டர் கொடுத்து விட்டுப் போவதுண்டு. இதனால் நானே நடமாடும் விளம்பரதாரர்" என்று சிரிக்கிறார்.

பொதுவாக அதிகமாக விற்பனையாகும் ஆடவரின் ஆபரணங்கள் என்னென்ன?



• பிரேஸ்லெட்



•மோதிரம்



"மைனர் செயின்கள், மோதிர வகைகள், "பிரேஸ் லெட்" போன்றவை மிக வேகமாக விற் பனையாகிக் கொண்டே இருக் கும்."

"அன்பளிப்பு என்பது ரகசிய மாக வாங்கி வைத்துத் தரு வதில்தான் மகிழ்ச்சி. ஒரு பெண் தன் கணவருக்குப் பிறந்த நாள், திருமணநாள் அன்று தங்க நகைகளைப் பரிசளிக்க விரும்பினால் எப்படிப்பட்ட நகைகளைப் பரிசாகத் தரலாம்?"

"தங்கத்தை ஆடவருக்குப் பரிசாகத் தருவதில் பல சிக்கல்கள் உண்டு. சாதாரண மாகப் பரிசளிக்கக் கூடிய டிரஸ், ஷூஸ் போன்றவற்றை 100 சதவிகிதம் ரகசியமாக வாங்கிப் பரிசளிக்க முடியும். இதிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டது தங்கம்."

"50 சதவிகிதம் சஸ்பென்ஸாகவும் 50 சதவிகிதம் அவருடன் கலந்தாலோசித்தும் பரிசு வழங்கலாம். ஆண்களின் மனோநிலை அறிந்து அவருக்குப் பிடித்தமான நகையை அவருக்குப் பொருத்தமான பட்ஜெட்டில் செய்வது நல்லது. அப்படி விருப்பமில்லாமல் கட்டாயமாகத் திணிக்கும் போது Re-sale ஆக திரும்பவும் வந்து எங்களையே சேர்ந்து விடும் என்று முன்னரே குறிப்பிட்டேனே."

— மலர்விழி



சென்ற மாதம் தீபாவளிக்காக ஸ்பெஷல் பட்சணங்களைப் பற்றிக் கேட்க தி. நகர் தென்மேற்கு போக் ரோடிலுள்ள 'கிரேட் ஸ்வீட்ஸ்' உரிமையாளர் ஜி.வி. ரமேஷிடம் போயிருந்தோம். அருமையான சில ஸ்வீட்ஸ் செய்யும் முறைகளை அவர் சொன்னார் என்பது உண்மைதான். ஆனால் அவர் பேசும்போதே நிறைய சமையல் யோசனைகளைச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். அதனால் கவரப்பட்ட நாம், 'இதையெல்லாம் நீங்கள் மங்கையர் மலர் வாசகிகளுக்கும் சொல்லலாமே! சாதாரணமாக வீட்டில் பண்ணும் சமையலையே இன்னும் ருசிகரமாச் செய்வது எப்படி எனச் சொல்லுங்களேன்' என்றோம். அதற்கு மகிழ்ச்சியோடு ஒப்புக் கொண்டு அவர் இந்த மாதம் சொல்லியிருப்பது–

சித்திரான்னங்கள்

“சில சித்ரான்னங்களுக்குச் சிலவற்றைத்தான் தாளிக்க வேண்டும். எல்லாத்துக்கும் கடுகு, கடலைபருப்பு, உளுத்தம் பருப்புப் போட்டு தாளித்துவிடக் கூடாது...” என்று ஆரம்பித்தார் அவர்.

சம்பா சாதம்

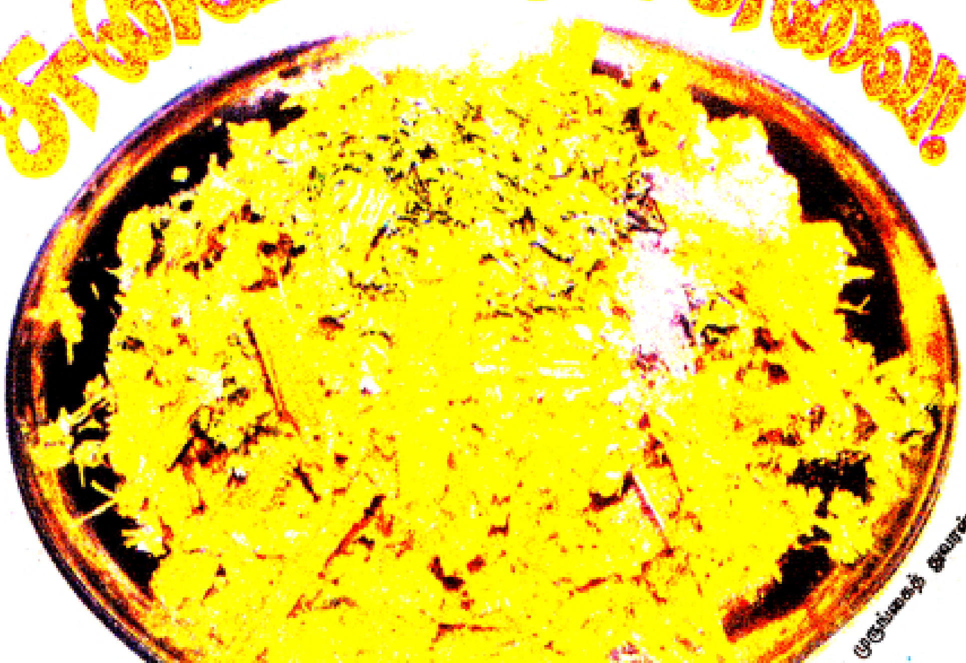
இந்த சாதம் குறிப்பாகக் குளிர், மழை காலத்திற்கு ரொம்பவும் நல்லது. காரம், உரைப்புமாக இருப்பதோடு பார்க்கவும் அழகிய பச்சைக் கலரில் இருக்கும்.

முதலில் சாதத்தைப் 'பொலபொல'வென வடித்துக் கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக சித்திரான்னங்கள் செய்பவர்கள் சாதத்தை வடித்து எடுத்தவுடன் (மஞ்சள்பொடி தேவையானவற்றிற்குப் போட்டு) சிறிது எண்ணெய் விட்டுக் கலந்து வைத்தால் 'பொபொல'வென ஒட்டாமல் வருவதுடன் பார்க்கவும் பளபளப்பாக இருக்கும்.

பிறகு மிளகு ஒரு அளவு என்றால், பாதியளவு சீரகம், தேவையான உப்பு, கருவேப்பிலை தேவையான அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மிளகு, சீரகத்தை நெய் அல்லது எண்ணெயில் பொரித்துக் கொண்டு உப்பு கருவேப்பிலை சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடியாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். கருவேப்பிலையைத் தாராளமாக நிறைய சேர்க்கலாம். இது சாதத்திற்கு அழகிய பச்சை வண்ணம் தருவதுடன் உடம்பிற்கும் மிகவும் நல்லது.

பிறகு இந்தக் கலவையைத் தேவையான அளவில் நன்கு ஆறிய சாதத்தில் கொட்டி ஒரே சீராகக் கலக்க வேண்டும். முதல் சாதமாக இதைப் போட்டுக் கொண்டு சாப்பிட நல்ல

சுவை...மேலும் சுவை!





பொரி உருண்டை பிடிக்கும் பொழுது, கையில் நெய் தடவிக் கொண்டு பிடித்தால், கையில் ஒட்டாது. பொரி உருண்டையும் நெய் வாசனை அடித்துக் கொண்டு நன்றாக இருக்கும்.

— சித்ரா ஸ்ரீதர்

ஜீரணசக்தி கிடைக்கும்.

எலுமிச்சை சாதம்

முன் சொன்னபடி சாதத்தை வடித்துக் கொள்ள வேண்டும். கடலை பருப்பு, மஞ்சள் பொடி இவற்றை எண்ணெயில் தாளித்து கடைசியில் அதிலேயே உப்பு, எலுமிச்சஞ்சாறு இவற்றைக் கலந்து சாதத்தில் கொட்டிக் கலக்கும்போது ஒரே சீராக சுவை கிடைக்கும். இந்த சாதத்திற்கு உளுத்தம்பருப்பு தாளிக்கக் கூடாது.

காரட், பட்டாணி இவற்றை வதக்கி இந்த சாதத்தில் சேர்க்க சுவை அதிகரிக்கும்.

புளியோதரை

புளியை ரொம்பவும் நீர்க்கவோ, 'திக்'காகவோ கரைக்கக் கூடாது. ஓரளவு கெட்டியாகக் கரைக்க வேண்டும். எண்ணெயைக் கடாயில் வைத்து நன்கு காய்ந்ததும் மிளகாயைப் போட்டுக் கறுக வறுக்க வேண்டும். பிறகு அதில் கடுகு, கடலைப்பருப்பு, வேர்க்கடலை, பெருங்காயம் இவற்றைப் போட்டு பொன்முறுவலாக வறுக்க வேண்டும். பிறகு கரைத்து வைத்துள்ள புளியை அதில் கொட்டி உப்பு போட்டுக் கொதிக்க விட வேண்டும். விட்ட எண்ணெய் பிரிந்து தனியாக வரும். அதுதான் கொதிபக்குவம்.

தனியா 1 என்றால், கடலை பருப்பும், உளுத்தம் பருப்பும் ¼, ¼ அளவு, கருவேப்பிலை, மிளகாய் வத்தல் (அவரவர் காரச் சுவைக்கு ஏற்ப) இவற்றை எடுத்துக் கொண்டு எண்ணெயிட்ட வாணலியில் வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதே போல சிறிது எள்ளையும் வறுத்துக் கொண்டு இரண்டையும் தனித்தனியாகப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சாதத்தை வடித்து எண்ணெயிட்டுப் பிசறி ஆற வைத்த பிறகு தேவையான புளிக்காய்ச்சல், தனியாபொடி, எள்ளுப்பொடி எனத் தனிதனியாக விட்டு நன்கு க்லந்துவிட வேண்டும். மணக்கும் சுவையுடன் புளியோதரை ரெடி!

தேங்காய் சாதம்

தேங்காயை சும்மா வாணலியில் புரட்டி போட்டு விடக் கூடாது. 'ப்ரௌன்' நிறமாக, தேங்காய் வாசனையோடு வறுபடும். அந்தப் பக்குவம் வந்த பிறகுதான் எடுக்க வேண்டும். அதேபோல இதற்குக் கடலைப்பருப்பு தாளிக்கக் கூடாது. கேரட், பட்டாணியையும் வதக்கிச் சேர்க்கலாம். சுவையாக இருக்கும்.

வாங்கிபாத்

நல்ல தரமான கத்திரிக்காயாகப் பார்த்து வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். வெங்காயம் சேர்க்க விரும்புபவர்கள் நான் சொல்லப் போகும் தனியா பொடி சேர்க்கக் கூடாது. தனியா பொடி போட்டால் வெங்காயம் போடக் கூடாது.

பச்சை மிளகாய், இஞ்சி இவற்றை கத்திரிக்காய்க்குத் தேவையான அளவு நறுக்கிக் கொண்டு, கருவேப்பிலை, காரப்பொடி, பெருங்காயப்பொடி இவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். எண்ணெய் வாணலியில் கடுகு தாளித்து கத்திரிக்காயைப் போட்டு மற்ற சாமான்களையும் போட்டு மெல்லிய தீயில் நன்கு வதக்க வேண்டும்.

வெங்காயம் வேண்டாமென்றால் தனியா, கடலை பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு இவ்ற்றை வறுத்துப் பொடி செய்து அதைப் போட வேண்டும். நன்கு வதங்கிய கத்திரிக்காயைச் சாதத்துடன் ஒரே அளவாகக் கலக்க வேண்டும்.

இரவுச் சாப்பாடு முடிந்த பிறகு அலுவலகக் கதைகள், அக்கம் பக்கம் நடந்தவை, சினிமா, புத்தகம், இசை என அவரவர்க்குப் பிடித்த விஷயங்களைப் பேசி மகிழுங்கள். குழந்தைகளை ஜோக் சொல்லச் சொல்லுங்கள். "வாய் விட்டு சிரித்தால் நோய் விட்டுப் போகும்." (இப்போதெல்லாம் சாப்பிட்டவுடன் அல்லது சாப்பாட்டோடு டி.வி. பார்ப்பது வழக்கமாகி விட்டது. அதை மாற்றுங்கள்.)

— எம். குமுதம்



பார்க் டவுன்
பெனிபிட் பண்ட் லிமிடெட்

மத்திய அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிதி நிறுவனம். துவக்கம் 1985 Post Box No: 2806

223, தங்க சாலை, (கந்த கோட்டம் அருகில்) பார்க் டவுன், சென்னை-3 போன்: 582676, 564354

கிளை அலுவலகங்கள்: 2 கிழக்கு மாடவீதி, திருவான்மியூர், சென்னை-41 போன் 413582, 416417

P-995,இரண்டாவது அவென்யு, 12-வது மெயின்ரோடு ஜங்ஷன், அண்ணாநகர், சென்னை-40 போன் 6262656, 6280750



பிக்சட் டிபாசிட்

46 நாள்	90 நாள்	6 மாதம்	1 ஆண்டு	2 ஆண்டு	3 ஆண்டு	4 ஆண்டு	5 ஆண்டு ★
13%	14%	15%	17%	18%	18.5%	19%	20%

21% 5 வருடங்கள் ரூ.50,000/- அதற்கு மேலும்

PB பாண்டு

முதலீடு	காலம்	திரும்பப் பெறும்தொகை
ரூ.25,000	60 மாதம்	ரூ.70,000

குழந்தைகள் கல்வி நலத்திட்டம்

L.K.G. முதல் கல்லூரி தொடக்கம் வரை

வைப்புத் தொகை ரூ. 5,100/-

3-ஆம் ஆண்டு நிறைவிலிருந்து தொடர்ந்து 12 ஆண்டுகள் ரூ.500/- பெறலாம். திட்ட டெபாசிட் காலத்திலிருந்து 16, 17-வது ஆண்டுகளில் தலா ரூ.1,000/- வீதமும், 18-ம் ஆண்டு துவக்கத்தில் ரூ.75,000/-ம் வழங்கப்படும்.

நலத்திட்டத்தின் 5% மாணவர்களுக்கு +2 அரசுத் தேர்வு மதிப்பெண் அடிப்படையில் ரூ.25,000/- பரிசாக ஒவ்வொருவருக்கும் நிதி நிறுவனம் வழங்கும்.

திட்டத்தின்பயனை உங்கள் மழலைச் செல்வங்களுக்கு வழங்கி மன நிம்மதி பெறுவீர்! மகிழ்ச்சி அடைவீர்!!

கனகதாரா டிபாசிட்

ரூ.50,000/- முதலீடு செய்வீர்
10ஆம் ஆண்டு முடிவில் ரூ.50,000/- பெறுவீர்
அடுத்த 20ஆம் ஆண்டு முடிவில்
ரூ.1 கோடி பெறுவீர்

காமதேனு மாபெரும் திரும்பப் பெறும் திட்டம்

டிபாசிட் திட்டம் 15 ஆண்டுகள்	5-ம் ஆண்டு நீங்கள் பெறும் தொகை	10ம் ஆண்டு நீங்கள் பெறும் தொகை	15ம் ஆண்டு பெறும் தொகை
Rs.6,320	Rs.6,000	Rs.6,000	Rs.56,320

செல்வக்களஞ்சியம்

டிபாசிட்	காலம்	வருவாய்
Rs.7,500	15 Yrs	Rs.1,25,000
Rs.9,000		Rs.1,50,000

பொற்குவியல் திட்டம்

டிபாசிட்	காலம்	வருவாய்
மாதா மாதம் ரூ.100/-	25 Yrs	Rs.3,00,000

வெகுமதி முதலீட்டுத் திட்டம் - II

ரூ.3450/- செலுத்துவீர்.
252 மாதங்கள் நிறைவில்
ரூ.2 லட்சம் பெறுவீர்.

சேமிப்பு திட்டம் 10% P.a.

மறு முதலீட்டுத் திட்டம்

உங்கள் தொகை 45 மாதங்களில் இரட்டிப்பு ஆகும்

டிபாசிட்	12 மாதம்	24 மாதம்	45 மாதம்	60 மாதம்
Rs.1,000	Rs.1,184	Rs.1,430	Rs.2,000	Rs.2,535



பென்ஷனர் நலத்திட்டம் 20% P.a.
ரூபாய் 10 ஆயிரமும் அதற்கு மேலும்: காலம் 1 ஆண்டு
வயோதிகர், விதவைகள், பணமுத்தோர், கல்வி மற்றும் அறக்கட்டளை பயன் பெறலாம்.

தங்க நகை கடன்
Rs. 3,000 PER 10 GRAM
விடுகளின் பேரில் கடன் வழங்கப்படும்.
(உச்ச வரம்பில்லை)

நிர்வாக இயக்குனர் :
P. பாலசுப்ரமணியம், B.Sc.
முதன்மை அறங்காவலர்
கந்தகோட்டம், சென்னை - 3.

இயக்குனர் குழுத் தலைவர்:
R. விவேகானந்தன், B.Com.

❐ ரூ. 5/- செலுத்தி பங்குதாரர் ஆவீர். ❐ சேமிப்பே செழிப்புக்கு வழிகாட்டும் ❐ வெள்ளி விடுமுறை

தயிர் சாதம்.

தயிர் சாதம்தானே என அலட்சியமாக நினைக்காதீர்கள். அதில் கவனம் செலுத்தினால் எத்தனை சுவையாக இருக்கும் தெரியுமா? ஆனால் முக்கியமான ஒன்று- சுடுசாதத்தில் தயிர் விடவே கூடாது. இது உடல் நலத்திற்கு அத்தனையும் தீங்கு.

ரொம்பச் சிறப்பாகத் தயிர் சாதம் செய்ய நினைப்பவர்கள் பாலிலேயே சாதத்தை நன்கு குழைய விட வேண்டும். நாங்கள் திருமணங்களில் டின்னருக்கு அப்படித்தான் செய்வோம். பிறகு நன்கு ஆறவிட வேண்டும். அல்லது குழைய வடித்த சாதத்தில் பால்விட்டு நன்கு குழைத்துக் கலந்து கொள்ள வேண்டும். விரும்புபவர்கள் அதிலேயே வெண்ணெய் போட்டுக் கலக்க இன்னும் பிரமாதமாக இருக்கும். சாதம் நன்கு ஆறிய பிறகு தயிர் விட்டு அவரவர்க்குப் பிடித்த மாதிரி கெட்டியாகவோ சிறிது தளரவோ கலந்து கொள்ளலாம். மறக்காமல் உப்பு போடவும். இதனைப் பலவிதமாக அலங்கரிக்கலாம். வெள்ளரிக்காய், காரட் துருவிச் சேர்க்கலாம். மோர்மிளகாய் கறுக வறுத்துப் போடலாம். பச்சை திராட்சை சேர்க்கலாம். கடுகு தாளித்து அதனையும் நன்கு ஆறவிட்டுச் சாதத்தில் கலக்க வேண்டும். கொஞ்சம் அக்கறை எடுத்துக் கொண்டு செய்தால் தயிர் சாதம் மற்ற சாதங்களை விட சுவையில் கூடும்.

இந்த மாத 'கிரேட்' சமையல் குறிப்பு

முருங்கைத் துவரன்

நல்ல சுவையான திரண்ட முருங்கைக்காயாக வாங்கி குழம்பிற்குப் போடும் அளவில் நறுக்கி அதை இரண்டிரண்டாகப் பிளந்து கொள்ள வேண்டும். தேங்காய், பச்சைமிளகாய், மிளகாய் வத்தல், சீரகம் இவற்றை கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெங்காயம் பொடியாக அரிந்து கொள்ள வேண்டும். வெங்காயம் விரும்பாதவர்கள் வெந்த துவரம்பருப்பு சிறிது வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெயிட்டு கடுகு, பெருங்காயப் பவுடர் தாளித்து அரைத்த விழுது போட்டு, வெங்காயம் (அ) துவரம்பருப்பு போட்டு முருங்கைக் காய்களைப் போட்டு சிறிய தீயில் புரட்டி மூடி வைத்து விட வேண்டும். தேவையானால் சிறிது நீர் தெளிக்கலாம். இப்படி இரண்டு மூன்று முறை புரட்டி வதக்க நன்கு வெந்த முருங்கையுடன் அனைத்தும் ஒத்து சேர்ந்து விடும். இந்த முருங்கைத் துவரன் சுவையில் ரொம்பவும் சிறப்பாக இருக்கும்.

-'புவன்'

படங்கள் - சுரேஷ்

பழையதை புதியதாக்கினேன்!

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

சூப்பர் நைன்டி ஃபைவ்

• திருமதி நாகராஜன்





• நாகஸ்ரீ

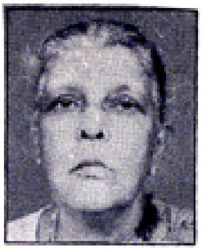


பழைய உணவுப் பண்டங்கள் :

மைதாவில் தயாரித்த உப்பில்லாத பூரி - 10
காலையில் செய்த கல்லைப் போன்று உறுதியான இட்லி - 8
பீஸ் உருளைக் கிழங்கு பொடிமாஸ் - 1 கப்
தயாரித்து, சில தினங்களான மைசூர் பாகு - 8 துண்டுகள்
இட்லி மாவு - 1 கப்

புதியதாக தேவையான பொருட்கள் :

பால் - ½ லிட்டர்
முந்திரி - 4
உலர்ந்த திராட்சை - 10
ஏதாவது ஒரு எசன்ஸ் - 2 சொட்டு
ஏலப்பொடி - ¼ ஸ்பூன்
மில்க்மெய்ட் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
காரட், பெரிய வெங்காயம் - 1 + 1
கடலை மாவு - 1 கப்
டால்டா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
சர்க்கரை - 1 கப்
சமையல் எண்ணெய் - 400 கிராம்



• கமலாபாய்



• நளினாதேவி

இம்மாத இல்லத்தரசி

செய்முறை :

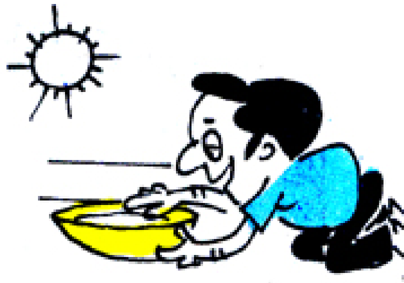
பாலைத் தண்ணீர் விடாமல் பொங்கக் காய்ச்சி சர்க்கரையை அதில் சேர்த்துக் கலக்கவும். ½ டம்ளர் கொதிக்கும் நீரில் மைதா பூரியை சிறு துண்டுகளாக்கிப் போட்டு 5 நிமிடம் மூடி வைக்கவும். பின் ஊறிய பூரியைச் சர்க்கரைப் பாலுடன் கொட்டி, மில்க்மெய்டையும் ஊற்றிக் கலக்கவும். மிதமான சூட்டில் டால்டாவை வைத்து முந்திரி, திராட்சையை பொன்னிறமாகப் பொரித்து புட்டிங்கில் கொட்டவும். கடைசியாக எசன்ஸ் சேர்க்கவும். சூடாகவும், குளிர்ச்சியாகவும் கப்புகளில் நிரப்பி ஸ்பூனால் சாப்பிட, சுவையோ சூப்பர்!

கொதிக்கும் நீரில் (அடுப்பை அணைத்துவிட்டு) ஒரு பௌலில் மைசூர் பாகு துண்டுகளைப் பரத்தி 5 நிமிடம் மூடி வைத்திருந்து எடுக்க உறைந்த நெய் உருகி இளம் மஞ்சள் கலரில் புதியதாகப் பண்ணியது போல் மிருதுவாக ஆகிவிடும். நெய் உறைந்து மொழுக்கு மாதிரி இருக்கு என்று சாப்பிட மறுத்தவர்கள் மத்தியில், போட்டி போட்டுக் கொண்டு காலி பண்ண வைப்பது உண்மை!

இட்லியில், சிறிது மஞ்சள் பொடியைத் தண்ணீரில் கரைத்து தடவிக் கொண்டு ஒரு விரல் பருமன், ஒரு விரல் நீளத்திற்குக் கத்தியால் எல்லா இட்லிகளையும் வெட்டிக் கொண்டு, சமையல் எண்ணெயை அடுப்பில் மிதமான சூட்டில் வைத்துக் கொண்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கட் பண்ணியவைகளைப் போட்டு பொன்னிறமாக மொறு மொறுக்க பொரித்தெடுத்து சாஸ் அல்லது சாம்பாருடன்

காலையில் சிற்றுண்டிக்கென தயாரித்த தேங்காய் சட்னி மீந்துபோய் விட்டதா மாலைக்குள் ஊசிப்போய் விடுமோ என்ற கவலை தீர்க்க இதோ ஒரு வழி: மீந்த தேங்காய் சட்னியை அப்படியே வெயிலில் வைத்து விடுங்கள். அதன் நீர்ப்பசை காய்ந்து சட்னி, பொடி போன்று ஆகிவிடும். எண்ணெய் கலந்து தொட்டுக் கொள்ள இரண்டு மூன்று நாட்கள் வரை பயன் படுத்தலாம் எந்தத் துவையல் மீந்து விட்டாலும் இவ்விதமே வெயிலில் வைத்து விட்டு இரண்டு நாட்கள் வரை பயன்படுத்த லாம்.

ஆர். அஜிதா



சாப்பிட ஏ ஒன்னாக இருக்கும்.

காரட், வெங்காயம் இவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொண்டு சிறிது, உப்பு, காரப்பொடி இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் கடலை மாவு சேர்த்து சிறிது ஜலம் தெளித்து நன்றாகக் கலந்து பின் பீஸ் உருளைக் கிழங்கு பொடி மாஸுடன் சேர்த்து ஒன்றாக்கிச் சிறு உருண் டைகளாக்கி (எலுமிச்சை அளவு)க் கொண்டு.

இட்லி மாவில் உப்பு, கடலை மாவு கலந்து கெட்டியாக வைத்துக் கொண்டு அடுப்பில் சமையல் எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்ததும் காய்கறி உருண்டைகளை மாவில் தோய்த்து எண்ணெயில் போட்டு நன்றாக திருப்பி விட்டு வெந்ததும் பொன்னிறமாக எடுக்க வெஜிடபிள் போண்டா தயார்!

எதிர் பாராமல் திடீரென்று வருகை தந்த விருந்தினர்களுக்கு, வந்த இருபது நிமிடத்தில் மாலைச் சிற்றுண்டியாக மேலே சொன்ன ஸ்வீட்ஸ், காரங்கள் காப்பி கொடுத்து அசத்திய அனுபவம் தற்சமயம் உதவுகிறது.

திருமதி நாகராஜன், கொச்சின் - 25.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

டூ இன் ஒன்!

அன்று விருந்தினர்களுக்காக சமைத்ததில் நிறைய சாதம் மீந்து விட்டது. மாலை டிபனுக் குச் செய்த வடை வேறு 10 இருந்தது. புளிசாதம் கிளறி வைத்து விடலாம் என்று நினைத்தேன். மணி இரவு 11 ஆகிவிட்டது. அன்று முழுவதும் வேலை செய்த அலுப்பு உடம்பை அசத்தியது. சாதம் கெட்டுப் போகாமல் இருக்க சாதத்தில் 1 கரண்டி நல்லெண்ணெய், ஒரு ஸ்பூன் உப்புத் தூள், ஒரு எலுமிச்சம்பழ ஜூஸ் சேர்த்து கிளறு கிளறி மூடி வைத்து விட்டேன். வடையை என்ன செய்வது என்று யோசித்ததில் ஒரு ஐடியா தோன்றியது. ஒரு பாத்திரத்தில் ½ ஸ்பூன் தயிரை ஊற்றி, 1 டம்ளர் பாலை ஊற்றி னேன். அதில் தயிர் வடையைப் போட்டு மூடி வைத்து விட்டேன். மறுநாள் அந்த சாதத்தில் தக்காளி சாதம். இஞ்சி சாதம் என இரண்டு வகையாக பண்ணினேன். சாப்பிட்ட எல்லோருமே புதிதாக அன்று செய்ததாகவே எண்ணினார்கள்.

தக்காளி சாதம் :

தக்காளி - 2
பெரிய வெங்காயம் - 2
இஞ்சி - 1 துண்டு
பூண்டு - 1
பச்சை மிளகாய் - 4
பட்டை - 1 துண்டு
கிராம்பு - 1
ஏலக்காய் - 1
மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை
மிளகாய்த் தூள் - ½ ஸ்பூன்
நெய் - 2 ஸ்பூன்
சனோலா - 4 ஸ்பூன்
கொத்தமல்லி, புதினா இலை - சிறிது

செய்முறை :

வாணலியில் 4 ஸ்பூன் சனோலா ஊற்றவும். வெங்காயத்தைச் சின்னதாக நறுக்கி எண்ணெ யில் சிவக்க வதக்கவும். பட்டை, கிராம்பு, ஏலக் காய் போடவும். வாசனை வந்தவுடன் இஞ்சி, பூண்டு, பச்சைமிளகாய் அரைத்த விழுதைப் போட்டுக் கிளறவும். தக்காளியைச் சின்ன துண்டுகளாக நறுக்கிப் போடவும். எல்லாம் சேர்ந்து வதங்கியவுடன், மிளகாய்ப் பொடி மஞ்சள் தூள், தேவையான அளவு உப்புப் போட்டு பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி, புதினா இலைகளையும் போட்டு 1 நிமிடம் நன்றாகக் கிளறி இறக்கிவிடவும். சாதத்தைக் குக்கரில் வைத்து சூடு பண்ணி அதில் இந்த மசாலாவை போட்டு கிளறி வைத்து விடவும். 2 ஸ்பூன் நெய் மேலாக ஊற்றி அமுக்கி வைத்து விடவும்.

இஞ்சி சாதம் :

இஞ்சி - 50 கிராம்
வெங்காயம் - 1
பட்டை - 1 துண்டு
சோம்பு - 1 ஸ்பூன்
கிராம்பு - 1
ஏலக்காய் - 1
முந்திரி - 10 கிராம்

ஓய்ந்திருக்கலாகாது உங்கள் பணம்



வாழ்க்கை வளம்பெற, கனவுகள் நனவாக சேமிப்பே சிறந்த வழி. நம்பகமான நிறுவனத்தில் சேமிப்பதுதானே விவேகம்.

நேர்மை, திறமை, வலிமை, பாரம்பரியம் - தண்டபாணி.
தொண்ணூறு கோடிக்கு
மேல் மதிப்புள்ள,
பலதொழில் சாதனையாளர்களிடம்
எப்போதும் உங்கள் பணம் பத்திரம்.
சேமிப்போடு மற்றும் பல சேவைகள்.
தண்டபாணி - உங்களுக்கென்றே
தனியொரு நிதி இலாகா.

- **ஹையர் பர்சேஸ், லீசிங்**
- **மெர்ச்சண்ட் பேங்கிங்**
- **பில் டிஸ்கவுண்டிங்**

மிகவும் பாதுகாப்பானது என்பதற்கான CRISIL FA + அந்தஸ்து பெற்றது

ஃபிக்சட் மற்றும் குமுலேடிவ் டெபாசிட் செய்வதற்கான விண்ணப்பம் மற்றும் விவரங்களுக்கு எமது அலுவலகம் அல்லது பிரபல டெபாசிட் புரோக்கர்களை அணுகவும்.

Dhandapani
Finance and Investments Ltd.

பதிவு அலுவலகம் : 141 **லிங்கி செட்டி தெரு, சென்னை** - 600 001.
நிர்வாக அலுவலகம் : 645, மவுண்ட் ரோடு, சென்னை - 600 006.
ஃபோன் : 8268285, 8259264, 8241304.

தண்டபாணி உங்கள் நல்வாழ்விற்கு உறுதுணை

● **சென்னை கிளைகள்: மவுண்ட் ரோடு:** 645, அண்ணா சாலை, பின்-600 006. ஃபோன்: 8268285, 8259264, 8241304. ● **மேற்கு மாம்பலம்:** 22, ஆர்யகௌடர் ரோடு, முதல்மாடி, பின்-600033. ஃபோன்: 427795. ● **தி.நகர்:** 38, திருமலைப்பிள்ளை சாலை, முதல் தளம், பின்-600 017. ஃபோன்: 8263343, 8265335. ● **தமிழ்நாடு: கோயம்புத்தூர்:** 391, பாரதியார் தெரு, நியூ சித்தாபுதூர், பின்-641044 ஃபோன்: 435414, 435653. ● **திருச்சி:** பி-13, பேஸ்மெண்ட், சித்ரா காம்ப்ளெக்ஸ், சிந்தாமணி, பின்-620002. ஃபோன்: 469945 ● **மதுரை:** 7, மேற்கு மாடவீதி, இரண்டாவது மாடி, பின்: 625001. ஃபோன்: 37977 ● **சேலம்:** 102, லைட் ஹவுஸ் காம்ப்ளெக்ஸ், எல்.ஐ.சி.ஜி.என். ஸ்கூல் எதிரில், ஃபோர் ரோடு, பின்-636009. ஃபோன்: P.P. 50164 ● **ஆந்திரா: செகந்திராபாத்:** 1-2-272 & 273, மினர்வா காம்ப்ளெக்ஸ் எதிரில், சரோஜினி தேவி சாலை, பின்-500003. ஃபோன்: 844134. ● **கடப்பா:** 7/153-3பி, என்.ஜி.ஓ. காலனி, பின்-516002. ஃபோன்: 44496 ● **கர்னாடகா: பெங்களூர்:** 26/6, என்.ஆர். ரோடு க்ராஸ், பின்-560 002. ஃபோன்: 2239677 ● **கேரளா: கொச்சின்:** 41/406, சித்தூர் ரோடு, எர்ணாகுளம், பின்-682035 ஃபோன்: 369437

★ **In continuation of our statutory ad appeared in News Today and Dinamani on 6-7-95**

EFFICIENT/DFI/103/95

நெய் - 4 ஸ்பூன்

செய்முறை :

இஞ்சியை மிக்ஸியில் அரைத்துச் சாறை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் 4 ஸ்பூன் நெய் ஊற்றி அதில் பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய், சோம்புத் தூள் போடவும். வாசனை வந்தவுடன் சின்னதாக நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி, புதினா இலைகளைப் போட்டு இஞ்சி சாறையும் ஊற்றி, தேவையான உப்புப் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். இறக்கு முன் 1 ஸ்பூன் சர்க்கரை போட்டுக் கிளறிவிடவும். வறுத்த முந்திரியை மேலாக தூவி விடவும்.

தயிர் டிஷ் :

ஊற வைத்த வடைகளை சின்ன கிண்ணங்களில் போட்டு மேலாக தயிரை ஊற்றி, கொஞ்சம், மிளகாய்த் தூள், உப்புத்தூள் போடவும். முதல் நாள் நீளமாக வெட்டிப் பொரித்த சிப்ஸ் இருந்தது. அதையும் மேலாகக் கொஞ்சம் தூவி அலங்காரமாக புதினா, கொத்தமல்லி இலைகளைப் போட்டுப் பறிமாறினேன். ஊறிய வடையுடன் உருளைக்கிழங்கு வறுவலும் சேர்ந்து படு டேஸ்டாக இருந்தது.

எம். ஜெபா, மதுரை - 19.

மூன்றாவது பரிசு ரூ. 100/-

கோல்டு ட்ராப்ஸ் இன் ஓல்டு ரைஸ்!

தேவையான பொருட்கள் :

பழைய சாதம் - 1½ கப்
கடலை மாவு - ½ கப்
மைதா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு - தேவைக்கேற்ப
கேசரி பவுடர் - சிறிது
மிளகாய்த் தூள் - 2 ஸ்பூன்
பலகார சோடா - 1 சிட்டிகை
பூண்டு தோலுடன் - 6 பற்கள்
கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து
ரீ. ஆயில் - ½ லிட்டர்.

செய்முறை :

முன் தினம் மீந்த சாதத்தை வீணாக்காமல், பழையது என்று பெயரும் சூட்டாமல் அதிலிருந்து அருமையான சிற்றுண்டி தயாரிக்கலாம்.

முதலில் சாதத்தைச் சிறிது நீருடன் மிக்ஸியில் விட்டு விழுதாக அரைக்க வேண்டும். அதை ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி, கடலை மாவு, மைதா, கேசரி பவுடர், பலகார சோடா இவற்றை எல்லாம் நன்கு கலந்து இட்லி மாவு பதத்தில் இருக்குமாறு செய்யவும்.

அடுப்பில் வாணலி வைத்து, எண்ணெய் சூடேறியதும் காராபூந்தி செய்யும் ஜல்லி கரண்டியை உபயோகித்து, அதன் மேல் தயாரித்துள்ள மாவை ஊற்றித் தேய்த்தால் அழகிய முத்துக்கள் எண்ணெயில் குதிக்கும். அவை நன்கு பொரித்தவுடன், வடித்தெடுத்து பாத்திரத்தில் போடவும்.

இப்போது பூண்டைத் தோலுடன் நசுக்கி, அதையும் கறிவேப்பிலைகளையும் எண்ணெயில் பொரித்துச் சேர்த்து, தேவையான உப்பு, மிளகாய்த் தூளையும் முத்துக்களுடன் சேர்த்துக் குலுக்கவும். இதுவே கோல்டு ட்ராப்ஸ் இன் ஓல்டு ரைஸ்! சுவையான, எளிய இந்தச் சிற்றுண்டியை குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் விரும்பிச் சாப்பிடுவர். முக்கியமாக மழைக் காலங்களில் இப்படிச் செய்தால் சாதம் வீணாவதைத் தவிர்க்கலாம்.

நான்ஸி சுந்தர்ராஜன், திருப்பத்தூர்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

திடீர் பால் பணியாரம்

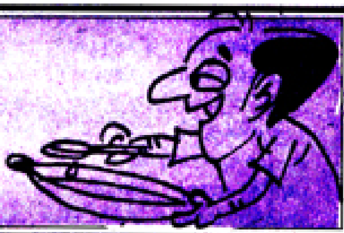
ஒரு நாள் காலையில் டிபனுக்குச் செய்த தேங்காய்ப் பாலும் ஆப்பமாவும் நிறைய மீந்து விட்டது. ஒரு சில மாற்றங்கள் செய்து திடீர் பால் பணியாரமாக மதிய உணவுடன் பரிமாறி விட்டேன். இந்தப் புது அவதாரத்தை யாரும் கண்டு பிடிக்காததோடு, ஆஹா, ஓஹோ என்று பாராட்டு வேறு! நீங்களும் காலையில் மீந்த இட்லி மாவில் கூட இந்தத் திடீர் பால் பணியாரம் செய்யலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :

இட்லி மாவு - 1 கப்
சமையல் சோடா - 1 சிட்டிகை

பொதுவாகவே இனிப்பு பதார்த்தம் செய்யும் பொழுது கம்பி பாகுதான் பதமாய் இருக்கும். அது தவறி விட்டால் உடனே பதட்டம் அடைய வேண்டாம். சிறிது தண்ணீர் விட்டால் போதும். உடனே இளம்பாகு ஆகிவிடும். பின்பு கம்பிப் பாகு வந்த உடன் பட்சணம் செய்யலாம்.

பி. ஜானகி.



குழந்தைகள் பள்ளி சென்று வந்ததுமே வாட்டர் பேக் மூடியைத் திறந்து வைத்து விட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் வாடை இல்லாமல் இருக்கும். இல்லையென்றால் புழுங்கல் வாடை அடிக்கும்.

– பி. ஜானகி



மைதா மாவு - 2 மேசைக் கரண்டி
பால் - ½ லிட்டர்
சீனி - தேவையான அளவு
ஏலக்காய் - 4
ரிபைண்ட் ஆயில் - பொரிக்க

செய்முறை :

இட்லி மாவுடன், சோடா, மைதா கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பாலில் சீனி சேர்த்துக் காய்ச்சி சூடாக வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் ரிபைண்ட் ஆயில் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் மாவைக் கிள்ளி சின்னச் சின்ன உருண்டைகளாகப் போட்டுப் பொரித்து எடுக்கவும். இப் பணியாரங்களைச் சூடான பாலில் போட்டு ஏலக்காய்ப் பொடி தூவி, ஊறியதும் பரிமாறலாம்.

டி.பி. நளினா தேவி, திண்டுக்கல்

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

மிக்ஸட் போண்டா :

எங்கள் வீட்டில் ஒரு தரம் செய்த அவல் உப்புமா ரொம்பவும் மீந்து விட்டது. முதல் நாள் இரவு அப்படியே ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து இருந்தேன். மறுநாள் மாலை டிபனுக்கு போண்டாவாக செய்து குடுத்ததில் எல்லாம் காலியாகி விட்டது.

தேவையான பொருட்கள் :

அவல் - 300 மி.கி.
எ. பழம் - 1
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்
உ. பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்
க. பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி - சிறிது
பச்சை மிளகாய் - 8
இஞ்சி - சிறிது
உப்பு - தேவையான அளவு
எண்ணெய் - 4 ஸ்பூன்
பெருங்காயம் - தேவைகேற்ப

பஜ்ஜிக்கு :

க. மாவு - 100 கி
அரிசி மாவு - 100 கி
மைதா மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
பெருங்காயம், உப்பு - தேவைக்கேற்ப
மிளகாய்ப் பொடி - 2 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன்
புளித்த தயிர் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை :

அவல் உப்புமாவில் தாளித்து, புளிப்பு, தேங்காய் எல்லாமே இருந்ததால், கூட 1 பெரிய உருளைக் கிழங்கும், 1 பெரிய வெங்காயமும் நன்றாகத் துருவி, வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு நன்றாக வதக்கி அவலுடன் சேர்த்து, மசியப் பிசைந்து, சிறிய எலுமிச்சம்பழ அளவு உருண்டைகளாகச் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். பஜ்ஜி மாவு தயாரித்து, அதில் தோய்த்து போண்டாவாக செய்யவும். தொட்டுக் கொள்வதற்கு சாஸ் (அ) கெச்சப் அருமையாக இருக்கும். தேங்காய்ச் சட்னியும் தேவையானவர்கள் செய்யலாம்.

அவல் உப்புமா :

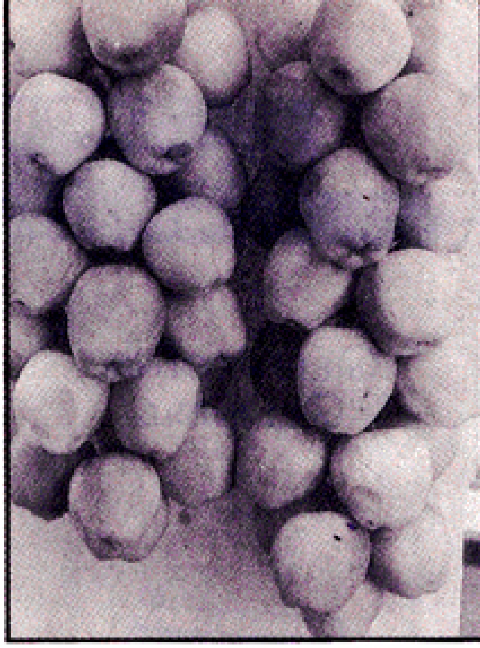
முதலில் அவல் கல், மண் நீக்கி நீரில் 3 முறை அலம்பி, கொஞ்சம் நீர்விட்டு ஊற வைக்க வேண்டும். ½ மணி நேரம் ஊறினால் போதும். பொரிப்பதற்கு எண்ணெய் சிறிது.

கடாயில் எண்ணெய் விட்டு அடுப்பிலேற்றிக் காய்ந்ததும், கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு தாளித்து, சிவந்ததும் ப. மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி எல்லாம் சேர்த்து, ஊற வைத்த அவலையும் அதில் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி, மஞ்சள் பொடி, வேகவைத்த உ. கிழங்கு, வெங்காயம் எல்லாமாகச் சேர்த்துக் கிளறி, நீரில்லாமல் இறக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். ஆறினதும் நன்றாகக் கையினால் மசித்து உருண்டைகளாகச் செய்து கொள்ளவும்.

பஜ்ஜி மாவு :

கடலை மாவு, அரிசி மாவு, மைதா மாவு, உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, பெருங்காயம், தயிர் எல்லாம் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு கொஞ்சம் தண்ணீர் விட்டு தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியில் எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்ததும் ஒவ்வொரு உருண்டையாக, மாவில் தோய்த்து எண்ணெயில் போட்டுச் சிவந்ததும் வடிதட்டில் எடுத்து வைக்கவும்.

சி.வி. கமலா பாய், நாக்பூர்.



• ஆப்பிள் பழத்தை தண்ணீரில் அரைத்து தொப்புள் மீது பூசினால் சிறுநீர் தாராளமாக பிரியும்.

உங்கள் குழந்தை படுக்கையிலேயே சிறுநீர் கழிக்கிறதா?

குழந்தைகள் படுக்கையில் சில சமயம் சிறுநீர் கழிப்பதுண்டு. பெற்றோர்கள் படுக்கை அசுத்த மாகிவிட்டது என்று குழந்தைகளை அடிப்பார்கள். சில குழந்தைகள் பாத்ரூமில் சென்று சிறுநீரைக் கழிக் காமல், போகும் வழியிலேயே அடக்கமுடியாமல் ஆடைகளில் சிறுநீர் கழித்து விடுவார்கள். பெற் றோர்கள் மருத்துவரின் ஆலோ சனை பெற்று முறையான சிகிச்சை பெறாமல் குழந்தைகளை அதட்டு வார்கள், அடிப்பார்கள், பய முறுத்துவார்கள். இதனால் மேலும் பயத்தால் சிறுநீரகங்கள் பாதிக்கப் பட வாய்ப்புகள் உண்டு. மேற் கண்ட பிரச்னைகளை உடனடி யாக கவனிக்கப்படா விட்டால் நாளடைவில் கிட்னி ஃபெயிலியர் அளவிற்குச் சென்றுவிடும்.

நம் உடலிலிருந்து வெளியேறும் கழிவுப் பொருட்கள் சிறுநீரகத்தில் தேங்கும். ஆரம்பத்தில் அது சிறிய கற்களாகக் கூடி நாளடைவில் பெரிய கற்களாக மாறிவிடும். இதைதான் சிறுநீரகக் கற்கள் என்று அழைப்பார்கள்.

கற்கள் கூடுவதால் கால்ஷியம் (சுண்ணாம்புச் சத்து) தேங்கிக் கிடக்கும். இதனால் உடலின் முக்கிய உறுப்பு கள் சேதமடைகின்றன. மூன்று விதமான கற்கள் சிறுநீரகத்தில் உற்பத்தி யாகின்றன.

1. உடல் திராவகக் கற்கள் (Metabolic stones), சிறுநீர் உப்பு (Uric Acid), சிறுநீரக மெல்லிய கற் கள் (Cystine), மஞ்சள் நிறத்தில் கரையாத கற்கள் (Xanthine stones), இவைகள் உருண்டையாகவோ அல்லது முட்டையின் வடிவிலோ கூடும். அவைகளைக் கரைய வைத்தால் கரைந்து மணலாக சிறு நீரின் வழியாக வெளியேறும் தன்மை கொண்டவைகளாக இருக் கும்.

2. ஆக்ஸாலிக் அமிலம் (Oxalic Acid) என்னும் உப்பு கலந்த ஆக்ஸாலேட் கற்கள் மீது மெல்லிய தகடு போன்று உறை சேர்ந்து விடும்.

3. பாஸ்போரிக் ஆசிட் கொண்ட கற்களில் பாஸ்பேட் உப்பு அமிலம் கலந்த கற்கள் இருக்கும். சிறுநீரகத்தில் இரணம் வீக்கம். அழற்சி ஏற்படும்போது வெகு சீக்கிரத்தில் கற்கள் உற்பத்தியாகி வளர்ந்து மிகப் பெரிய கற்களாக மாறிவிடுகின்றன.

சிறுநீரகத்தில் கற்கள் கூடும் போது இடுப்பில் கடுமையான வலி உண்டாகும். அடிக்கடி வலி உண்டாகும். இதன் வலி விலாக்



களிலிருந்து ஆரம்பித்து இரு கவட்டிகளிலும் விதைகளிலும் இறங்கி சிறுநீர் மிகவும் உஷ்ணத்துடன் பிரியும். சில சமயங்களில் சிறுநீரில் இரத்தமும் கலந்து வெளியேறும். சாதாரண எக்ஸ்ரே, ஸ்கேனிங் படம் மூலம் அறியலாம்.

உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, உளுந்து, கம்பு, கத்தரிக்காய், வடநாட்டுத் துவரம் பருப்பு, பச்சரிசி, பாக்கு, களிமண், நாமக்குச்சி, தக்காளி விதைகள் சிறுநீரகத்தில் கற்களை உருவாக்குகின்றன. அவைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். என்று யுனானி மருத்துவத்தில் கூறப்பட்டிருக்கின்றது.

படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பதைத் தடுக்கும் மருந்துகள் :

• 12 கிராம் துளசி விதைகள், மாசிக்காய் 1 இரண்டையும் பவுடராக்கிக் காலை மாலை இரண்டு வேளை தினசரி சாப்பிடலாம்.



• மலத்துவாரம் கீழ் நோக்கி இறங்கும் நோய் நீலக் கருவேலமரப்பட்டையை கஷாயமாக்கிக் கழுவச் செய்தால் குணம் பெறும்.

• நெல்லிக்காய் வற்றல், கருஞ்சீரகம் இரண்டையும் சம எடையில் பவுடராக்கி வேளைக்கு 6 கிராம் வீதம் தினசரி இரண்டு வேளை சாப்பிடலாம்.

• உலர்ந்த தனியா 12 கிராம், கோதுமை 12 கிராம் இரண்டையும் வறுத்து ஒரு டீஸ்பூன் தேனில் கலந்து காலை மாலை இரண்டு வேளை சாப்பிடலாம்.

• சிங்காடா 50 கிராம், சர்க்கரை 50 கிராம் இரண்டையும் பவுடராக்கி 6 கிராம் வீதம் தினசரி இரண்டு வேளை சாப்பிடலாம்.

• மாதுளை மரப்பட்டை 3 கிராம் அளவில் இரவில் படுக்கும் போது சாப்பிடலாம்.

• வெல்லம், எள்ளு இரண்டும் இடித்து எள்ளு லட்டுவை தயாரித்து காலை மாலை இரண்டு வேளை சாப்பிடலாம்.

கோபிச்செட்டிப்பாளையம் வைர விழா மேல்நிலைப்பள்ளியின் தமிழ்ப் பேராசிரியர் திருநாவுக்கரசு கிட்னி ஃபெயிலியர் நோய் ஏற்பட்டு பிரபல மருத்துவமனையில் சிகிச்சைக்காக சேர்க்கப்பட்டார். ஒரு சொட்டு சிறுநீரும் பிரியாத நிலையில் உயிருக்குப் போராடிக் கொண்டிருந்தார். ஆனால் நிலைமை மோசமாகவே டாக்டர்கள் தமிழய்யா என்று அழைக்கப்படும் திருநாவுக்கரசு அவர்களின் உயிருக்கு 24 மணி நேரம் கெடு வைத்தார்கள். இந்நிலையில் பள்ளி மாணவர்கள் சிலர் கடைசி முயற்சியாக வாணியம்பாடி (370, மசூதி தெரு, நியூ டவுன், தொ. பே. 04174 - 24095) யில் உள்ள என் மருத்துவமனைக்கு வந்தார்கள். அவருக்கு எளிய மூலிகைகளின் கஷாயத்தைக் கொடுத்து அனுப்பி வைத்தேன். ஆங்கில மருத்துவர்களே தங்கள் மருத்துவமனையில் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவினருக்குக் கொடுத்தார்கள். வியக்கத்தகும் அளவில் சிறுநீர் பிரியத் தொடங்கியது. யூரியா,

• பயம், மனநோய், அதிர்ச்சி, ஹிஸ்டீரியா, தூக்கமின்மை, பைத்தியம், பிதற்றல் குணம் பெற சர்பகந்தி வேரை பவுடராக்கிக் காலை மாலை ஒரு கிராம் அளவில் சாப்பிடலாம்.



கிரியாடினின் குறைந்துவிட்டது. இப்போது அவர் மீண்டும் பள்ளிக்குச் சென்று பணிபுரிகின்றார். இவ்வளவு கொடுமையான வியாதிக்கும் சிறுநீர் அடைப்புக்கும் கீழ்க்காணும் வீட்டு வைத்தியம் பயன் தருகிறது.

• சோம்பு 4 கிராம், வெள்ளரி விதை 4 கிராம், வெள்ளரிப் பிஞ்சு விதை 4 கிராம், சிறிய நெருஞ்சு முள் 4 கிராம் அனைத்தையும் 120 மில்லி தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி 6 கிராம் அளவில் சர்க்கரை கலந்து குடிக்கலாம்.

• கடல் மணலுடன் சீரகத்தை அரைத்துத் துணியில் பொட்டலமாகக் கட்டி அதை சிறுநீர்ப்பை உள்ள பாகத்தில் ஒத்தடம் கொடுக்க

டாக்டர் ஹகீம் எஸ். அக்பர் கவுஸர்


Telkar's
TOMATO PICKL
இலவசம் !
உணவுக் குறிப்புகளுக்கு இன்றே எழுதி அனுப்புங்கள்
அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: டெல்க்கர்ஸ் இண்டஸ்ட்ரீஸ் பிரைவேட் லிட்.,
310, டி.டி.கே. சாலை, சென்னை 600 018, இந்தியா.
* இந்தத் தயாரிப்பு தமிழ்நாடு மற்றும் பெங்களூரில் மட்டுமே கிடைக்கும்.

லாம்.

• 6 கிராம் மூங்கில் இலைகளைக் கஷாயமாக்கிக் குடிக்கலாம்.

• புதினா 7 கிராம், மிளகு 1 கிராம் இரண்டையும் அரைத்து வடிகட்டி கல்கண்டு கலந்து குடிக்கலாம்.

• குங்குமப்பூ ஒரு துண்டை வாயில் வைத்து சுவைத்தால் சிறுநீர் பிரியும்.

• ஆப்பிள் பழத்தை அரைத்துத் தொப்புள் மீது பூசினால் சிறுநீர் பிரியும்.

• வெடிஉப்பு ஒரு கிராம், இரண்டு கிராம் சர்க்கரை இரண்டும் கலந்து சாப்பிட்டால் சிறுநீர் வெளியேறும்.

• சிறுநீர்ப்பை பலவீனத்தால் சிறுநீர் தடைப்பட்டால் பூண்டு அரைத்துப் பற்றுப் போடலாம்.

அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல் சிறுநீரகக் கற்களை வெளியேற்றும் மருந்துகள் :

கிட்னி ஃபெயிலியர் நோய்க்குச் சிறுநீரகக் கற்களும் முக்கிய காரணமாகும். அதை அறுவை சிகிச்சை மற்றும் கதிர்வீச்சு மூலம் கரைக்கின்ற புதிய முறைகள் வந்திருக்கின்றன. சிலருக்குச் சில சமயம் அறுவை சிகிச்சை ஒத்துக் கொள்ளாமல் போவதுமுண்டு. அப்படிப்பட்டவர்களும், அறுவை சிகிச்சை விரும்பாதவர்களும் யுனானி மருந்துகளை பயன்படுத்தலாம்.

முதியோர்களின் சிறுநீரகப் பிரச்னைகள் :

முதியோர்களுக்கு பொதுவாக ஐந்து விதமான பிரச்னைகள் அடிக்கடி உண்டாகும். சிறுநீர் பிரிவதை அடக்க முடியாமை, சொட்டு மூத்திரம், அடிக்கடி சிறுநீர் கழியும் நோய், சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சல், சர்க்கரை நோய் இவைகள் அனைத்தும் சிறுநீரகங்களை செயலிழக்கச் செய்யும் கோளாறுகளாகும். அது உடனடியாக கவனிக்கப்படா விட்டால் உயிருக்கே ஆபத்தும் ஏற்படலாம்.

85 வயதான திருமதி மங்களம் இவர் பெங்களூரில் வசித்து வருபவர். இவரின் சிறுநீரகங்கள் செயலிழந்ததால் பெங்களூரில் உள்ள பிரபல கிட்னி சென்டரில் தங்கவைத்து சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது, டயாலிஸிஸ் செய்யப்பட்டது. ஆயினும் இரத்தத்தில் யூரியா, கிரியாடினின், பொட்டாசியம் குறையவில்லை. இந்நிலையில் மூளை திசுக்களில் கழிவுப் பொருட்கள் தேங்கி விட்டதால் பாரிச வாய்வு ஏற்பட்டு சுய நினைவை இழந்தார். இந்த நிலையில் அவருடைய மகன் எனக்கு போன் செய்தார். அவரை வரச் சொல்லி குங்குமப்பூ 1 கிராம், மோமியாயி 1 கிராம் இரண்டும் கலந்து அரை மணிக்கு ஒருமுறை அவருடைய நாக்கில் தடவும்படி சொன்னேன். வியக்கத்தக்க வகையில் குணமடைந்த அவருக்குப் பிறகு கஷாயங்கள் கொடுத்து முழுமையாகக் குணப்படுத்தினேன்.

சிறுநீர் பிரிவதை அடக்க முடியாமை :

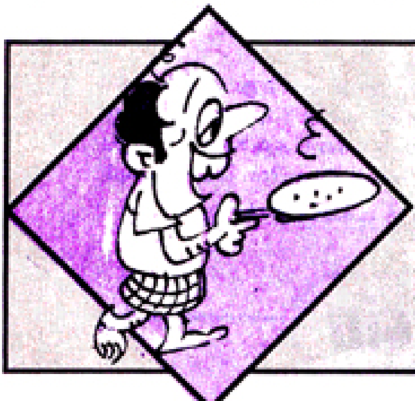
சிறுநீர் கழிப்பதற்கு உணர்வுகள் ஏற்பட்டவுடன் அதைக் கழிக்கவேண்டிய நிலை வரும். அதை அடக்க முடியாமல் அவதிப்படுவார்கள். இந்நிலைக்குக் காரணம் சிறுநீரகங்கள், சிறுநீர்ப்பை பலவீனம் அடைவதே ஆகும். இதை சாதாரண பிரச்னையாகக் கருதக்கூடாது.

• கிஷ்மிஷ் பழங்களுக்குள் இருக்கும் விதையை வெளியேற்றி பழத்திற்குள் மிளகு அடைத்து வைக்க வேண்டும். தினசரி ஒரு வேளை 7 பழங்களைச் சாப்பிட்டால் சிறுநீரகங்களுக்கும் சிறுநீர்ப் பைக்கும் சக்தி கிடைக்கும்.

• எள்ளு, ஓமம், வெல்லம் மூன்றையும் இடித்து 6 கிராம் அளவில் படுக்கும் போது சாப்பிடலாம்.

சொட்டு மூத்திரம் :

வெயில் காலத்தில், தவறான உடலுற



மாக்கோலம் போட அரைத்த மாவுடன் சிறிது தேங்காயை விழுதாக அரைத்துப் போட்டு, உப்பு போட்டு, மொறு மொறுவென ரவை தோசை போல் தோசை வார்த்து எடுத்தேன். எங்கள் வீட்டில் இது என்ன தோசை, இவ்வளவு நன்றாக இருக்கிறதே எனப் புகழ்ந்து சாப்பிட்டார்கள். அது முதல், வாரத்தில் ஒரு நாள் ஒரு கப் பச்சரியுடன் 1 கப் தே.துருவல் சேர்த்து அரைத்து ரோஸ்ட் செய்யத் தவறுவதில்லை.

— ஆர். பானா

நெற்பயிருக்குப் போலவே கோதுமை பயிருக்கும் இரசாயன உரங்கள் உபயோகிக்கிறார்கள். ஆகவே அரிசியை எப்படி கழுவி உபயோகப்படுத்துகிறோமோ, அது போலவே கோதுமையையும் நன்றாக (இரண்டு தடவை) கழுவி உலர்த்தி மாவாக்கி உபயோகிப்பதே ஆரோக்கியமான வழி.

— ஜானகி



வுக்குப் பின், சுய இன்பம் பெற்ற பின் சொட்டு சொட்டு மூத்திரம் வரும். வலி இருக்கும். சில சமயம் சிறுநீரக வீக்கத்தாலோ அல்லது சிறு நீர்ப்பாதை அடைப்பாலோ மூத்திரம் வரும். இதை குணமாக்க 6 கிராம் வெள்ளரி விதை எடுத்து இடித்து 120 மில்லி லிட்டர் தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்து வடிகட்டி காலையில் குடிக்கலாம். அல்லது தனியா, வெள்ளை சந்தனத் தூள், நெல்லிக்காய் வற்றல் ஒவ்வொன்றிலும் 6 கிராம் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் இரவில் ஊறவைத்து காலையில் வடிகட்டி சர்க்கரை கலந்து குடிக்கலாம்.

அடிக்கடி சிறுநீர் கழியும் நோய் :

மழைக்காலங்களில் அடிக்கடி சிறுநீர் பிரியும். அதனால் சாதாரண நேரங்களில் அடிக்கடி சிறுநீர் பிரிந்தால் முறையான மருத்துவ சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதை குண மாக்க கீழ்க்காணும் வீட்டு வைத்தியத்தை பயன்படுத்தலாம்.

• மாங்கொட்டையின் உள்பருப்பை பவுடராக்கி 6 கிராம் அளவில் சாப்பிட்டால் சிறுநீரக பலவீனத்தால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழியும் நோய் குணமடையும்.

• 6 கிராம் எள்ளை வெல்லத்துடன் கலந்து சாப்பிட்டால் சிறுநீரகத்திற்குச் சக்தி கிடைக்கும்.

• வெந்தயத்தை தண்ணீரில் சுத்தம் செய்து உலரவைத்து 7 கிராம் அளவில் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோயிலும், மழைக் காலங்களிலும் அடிக்கடி சிறுநீர் பிரியும் நோய் குணம் பெறும்.

பெண்களின் பொதுவான பிரச்னைகளுக்கு சில எளிய மருந்துகள் :

• ஆமணக்கு விதைகளை தேவையான அளவிற்கு எடுத்துச் சிறிது பாலில் அரைத்து பசையாக்கி மார்பகங்களின் மீது பூசினால் மார்பகங்களின் வீக்கம், வலி, கழலைகள், கட்டிகள் குணம் பெறும்.

• கருஞ்சீரகம் தேவையான அளவிற்கு எடுத்து வினிகரில் (காடி) அரைத்து மார்பகங்களின் மீது பூசினால் தாய்ப்பால் சுரப்பது நின்றுவிடும். அதே போல் ஓமத்தையும் தண்ணீரில் அரைத்து மார்பகங்களின் மீது பூசினால் தாய்ப்பால் சுரப்பது நின்றுவிடும்.

• பெண்களுக்கு இஸ்டீரியா மனநோய், பயம், போன்றவைகளால் அடிக்கடி மயக்கம், கிறுகிறுப்பு உண்டாகும். இவர்கள் 1 கிராம் காட்டு இஞ்சியை பவுடராக்கி தினசரி ஒரு வேளை சாப்பிடலாம்.

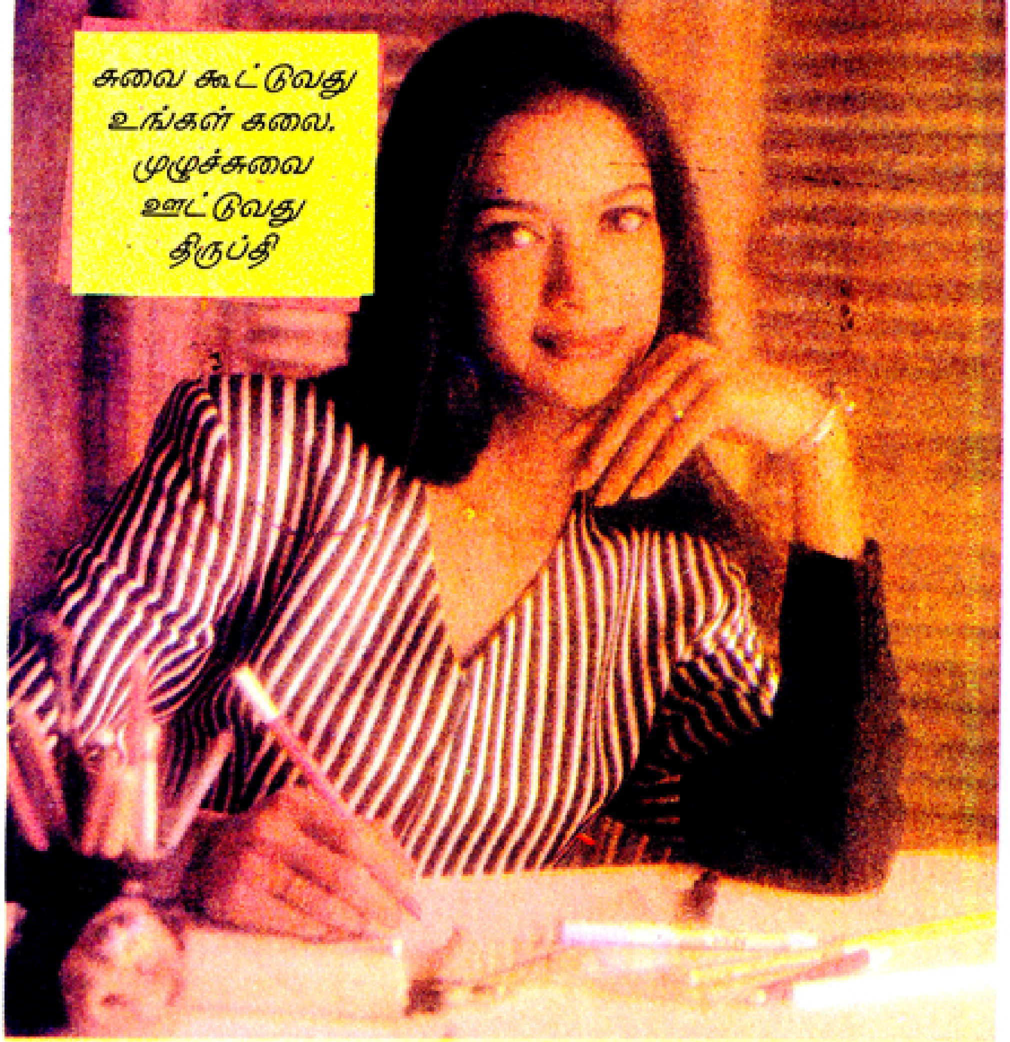
• சில குழந்தைகள் உணவைச் சாப்பிடாமல் பலகாரங்களையே சாப்பிடுவார்கள். சில பெண்கள் உணவைச் சாப்பிடாமல் நொறுக்குத் தீனியையே விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். இவர்களுக்கு அடிக்கடி வயிற்றுவலி, அஜீரணம், ஏப்பம், மலச்சிக்கல், வாய்வு உண்டாகும். புதீனா இலைகள் ஒரு கிராம், ஏலக்காய் விதை 1 கிராம், சோம்பு 1 கிராம், மூன்றையும் ஒரு கப் தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்து குடித்தால் நல்ல பசி எடுக்கும். வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும். குழந்தைகளுக்குச் சிறிதளவில் தரலாம். குமட்டல், வாந்தி, விக்கல் மூன்றையும் குணமாக்கும்.

• ஒரு கிராம் மஞ்சள் தூளை 6 கிராம் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் விக்கல் குணமாகும்.

• மூலக்கட்டிகளை கரைக்க கத்தரிக்காய் நல்ல மருந்தாகும். இரண்டு கத்தரிக்காயை காய வைத்து நெருப்பில் சுட்டு சாம்பலாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதை மூலக்கட்டிகளின் மீது பூசினால் உலர்ந்து விழுந்துவிடும்.

• தேள் கடித்தால் படிகாரத்தைத் தண்ணீரில் அரைத்துத் தேள் கொட்டிய இடத்தின் மீது பூசலாம்.

• 5 மில்லி லிட்டர் எலுமிச்சை சாற்றை 120 மில்லி தண்ணீரில் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் உடல் எடை குறைந்து ஆரோக்கிய நிலைக்கு வரும்.



முழுமையான திருப்தியை நாடும் இன்றைய பெண்மணி காட்டும் வழி

நாங்கள் இன்றைய பெண்மணிகள். எங்கள் தேவைகளைச் சரியாக அறிவோம். அவைகளைக் கேட்டுப் பெறுவோம். எங்கள் செயல்களிலெல்லாம் முழுத் திருப்தி வேண்டும். என் வேலையைப் பொறுத்தவரை கூட துளியும் விட்டுக் கொடுப்பதில்லை. ஒவ்வொன்றிலும் முழுமையான சிறப்பு வேண்டும். ஆம், தேவையானது கிடைக்கும் வரை எனக்குத் திருப்தி இல்லை. எனவேதான் திருப்தி ஆட்டா, மைதா மற்றும் ரவை ஆகியவற்றைத் திட்டவட்டமாகத் தேர்ந்தெடுத்தேன். ஏனென்றால், தரமான நேர்த்திமிக்க பஞ்சாப் கோதுமையில் விசேஷ ந்யூட்ரி:ப்ரெஷ் தொழில்நுட்ப முறைப்படி திருப்தி தயாராகிறது. அது திருப்திக்கே உரிய தனிச்சிறப்பான தயாரிப்புமுறை. இதனால் எல்லா மூலச் சத்துக்களும் முழுதும் சேமிக்கப்படுகின்றன. இதுவே ஓர் எடுத்துக்காட்டு: நான் செய்யும் எல்லாவற்றிலும் என் வாழ்க்கையே திருப்தி மயம்.

NutriFresh

திருப்தியின் ந்யூட்ரி:ப்ரெஷ் தொழில்நுட்பம் காரணமாக எல்லா சத்துப் பொருள்களும் முழுமையாகப் பாதுகாக்கப் படுகின்றன.



திருப்திக்குப் பயன்படும் பஞ்சாப் கோதுமை ஓர் ஆரோக்கியப் பெட்டகத்திற்குச் சமம். உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான போஷாக்குச் சத்து நிறைந்த நார் வகைகள், ப்ரோட்டீன்கள், வைட்டமின்கள், தாதுப் பொருள்கள் அத்தனையும் சங்கமம்.

லை:.பே TRUPTHI மயம்

NEPC AGRO FOODS LIMITED

பதிவு அலுவலகம்: 36, வாலாஜா சாலை, சென்னை - 600 002. ஃபோன்: 8525041, 8524541
மார்க்கெட்டிங் அலுவலகம்: டி.ஆர். காம்ப்ளெக்ஸ் அனெக்ஸ், 407/408, அண்ணா சாலை, நந்தனம், சென்னை 600 035 ஃபோன்: 4344580, 458650

HTA.7041.96

''கணவன் மனைவி இருவருமே ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொண்டு வாழ வேண்டும். அப்படி வாழ்ந்தால் தான் அந்த வாழ்க்கை அர்த்த முள்ளதாக அமையும். ஆனால் ஆண்கள் மனைவியைப் புரிந்து கொண்டாலும் வெளிப்படையாக அதைப் பற்றி அவ்வளவாகப் பேச மாட்டார்கள். பெண்கள் அநேகம் பேர் வெளிப்படையா கவே பேசக் கூடியவர்கள். குறிப் பாகக் கணவனின் வளர்ச்சி யிலும், உடல்நலத்திலும் பாது காப்பிலும் மிகுந்த கவனம் செலுத்தக் கூடியவர்கள். குழந்தை பிறந்த பின்பு அந்தக் குழந்தையிடம் பிரியம் வைக் கிறார்கள் என்று சொன்னாலும் கணவன் மீதுள்ள கவனம் கடைசி வரை குறையாது!'' இப்படிச் சொல்கிறார் மேலை நாட்டு மனோதத்துவ நிபுணர் ஜான்மைக்கேல்.

சில பெண்களைச் சந்தித்து அவர்களுடைய கணவரைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள்? அவர் களுடைய உடல்நலத்தில், வளர்ச்சி யில் எப்படி கவனம் செலுத்து கிறார்கள் என்று கேட்டோம் -

கணவர் புராணம்

திருமதி கலா விஸ்வநாதன் :

என் கணவர் ஒரு தனியார் நிறுவ னத்தில் உயர் அதி காரியாக வேலை செய்கிறார். அடிக் கடி வெளியூர்ப் பய ணம் உண்டு. வெளி யூர்ப் பயணம் திடீர் திடீர் என்று முடிவாகும். எனவே வெளியூர்ப் பயணத்திற்கு என்றே ஒரு சூட்கேஸும் பேஸ்ட், பிரஷ், எண்ணெய், பவுடர் அடங்கிய டூர்கிட் பேக்கும் எப்போ தும் தயாராகவே இருக்கும். டூர் பேக்கிலிருந்து வீட்டு உபயோகத்திற்கு எதை எடுத்தாலும்



அவருக்குப் பிடிக்காது! நானும் வீட்டிலுள்ளவர்களிடம் கண்டிப்பாகச் சொல்லி விடுவேன் டூர் பேக்கிலிருந்து எதையும் தொடக் கூடாது என்று.

இவர் ஒரு சாப்பாட்டுப் பிரியர். உடம்பைப் பார்த்தாலே தெரியும். வயது ஆக ஆக உணவில் கட்டுப்பாடு வேண்டும் என்பது என் எண்ணம். இப்படித்தான் சாப்பிட வேண்டும்... இந்த இந்த உணவு வகைகளைக் குறைக்க வேண்டும்... என்று டாக்டர் சொன்ன அறிவுரைகளைச் சொல்லி வருவதுண்டு. உணவு விஷயத்தில் இப்போது ரொம்பவும் கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்கிறார். குறிப்பாக எண்ணெய் வகையறாக்களால் தொந்தரவு வரும் என்பதால் மிளகாய்ப் பொடி எண்ணெய் கூட டூர் போகும்போது எடுத்துச் செல்வார். நான்தான் ஞாபகமாக எடுத்து வைப்பேன்.

இப்பொழுது எல்லாம் கோபம் அதிகமாக வருவதில்லை! கோபம் வந்தால் பகவத் கீதை புத்தகத்தைக் கொண்டு வந்து கொடுத்து விடுவேன். பகவத் கீதை படிப்பதில் கோபம் தணியும்."

திருமதி சுகன்யா சுபாஷ்சந்திரன் :

இவர் ஒரு தனியார் நிதி நிறுவனத்தில் வேலை செய்கிறார். எக்ஸ்னோரா என்ற அமைப்பின் தலைவராக இருக்கிறார். டி.வி. தொடர் தயாரிப்புகளிலும் கவனம் செலுத்துவதால் என் கணவருக்கு நண்பர்கள் அதிகம். நல்ல நண்பர்களைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளுங்கள் என்று அடிக்கடி சொல்வதுண்டு. சொந்தத்தில்தான் எங்கள் கல்யாணம் என்பதால் சின்னக் குழந்தையிலிருந்தே இவரைப் பற்றி எனக்கும் என்னைப் பற்றி அவருக்கும் நன்றாகத் தெரியும்.

எதைப் பற்றியும் கவலையே படாத மனிதர். தூங்கப் போகிறேன் என்று மெத்தையில் படுத்துக் கொண்டால் அடுத்த ஐந்தாவது நிமிஷம் தூங்கி இருப்பார்.

பொதுக் காரியங்களில் அதிகம் ஈடுபடுவதால் தினசரி வீட்டிற்கு வரும்போது ஒன்பது மணி ஆகிவிடும். ஆனால் எங்கிருந்தாலும் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு எப்போது வருகிறீர்கள்? எங்கு இருக்கிறீர்கள்? என்று சொல்லிவிடுங்கள் என்று நாங்கள் சொல்வதுண்டு. ராத்திரி எத்தனை மணிக்கு வந்தாலும் கடச்கட டிபன் சாப்பிடத்தான் பிடிக்கும். பத்து மணிக்கு வீட்டிற்கு வரும்போது முதலில் கொஞ்சம் கோபம் வரும். அப்புறம் ஆளைப் பார்த்தால் பாவமாக இருக்கும். ராத்திரி நேரத்தில் நான் சண்டை போடுவதோ, யோசனை சொல்வதோ கிடையாது. எல்லாம் காலையில் எழுந்திருந்த பிறகுதான்!

அடிக்கடி இவருக்காக டெலிபோன் வரும். இவர் இருந்தால் உடனே அதை எடுத்துப் பேசிவிடுவார். இவர் இல்லாவிட்டால் யாருடைய போன்? என்ன விஷயம்? என்பதையெல்லாம் டைரியில் நோட் பண்ணிவிடுவேன். டெலிபோன் செய்கிறவர்கள் எவ்வளவோ சிரமத்திற்கு இடையில் லைன் கிடைத்து அதுவும் பப்ளிக் பூத்திலிருந்து கூட பேசக்கூடும்! எனவே டெலிபோன் விஷயங்களைக் கரெக்டாக வைத்துக் கொள்வதுதான் இவருக்குப் பிடிக்கும். நானும் அப்படியே செய்து விடுகிறேன்.




• சுபாஷ் • சுகன்யா • ரோஹிணி • பவித்ராலயா கண்ணன்



இந்த முறை கார்த்திகை பொரி உருண்டை செய்யும்போது, சுக்குடன் சிறிது ஓமத்தையும் சேர்த்துச் செய்து பாருங்கள். மாறுதலான சுவை கிடைப்பதுடன் நன்கு செரிமானமும் ஆகும்.

– ஜெயா

திருமதி உமா ஜெயகோபால் :

இவர் பிஸினஸ் செய்கிறார். எப்போதுமே பிஸியாகத்தான் இருப்பார். இவரிடம் எனக்கு ரொம்பப் பிடித்த விஷயம் சிம்பிளான டிரஸ்தான். பேண்ட் ஷர்ட் எல்லாம் மேட்சிங்காக நான் எடுத்துக் கொடுக்க வேண்டும் என்று நினைப்பதுண்டு. ஆனால் இவரோ அதற்கு நேர்மாறானவர். கல்யாண ரிசப்ஷனில் கூட ஜிப்பா வேஷ்டியில்தான் காட்சியளித்தார்.

இவர் எனக்குக் கணவர் என்று நிச்சயமானதும் ஒரு விஷயத்தைக் கேள்விப்பட்டேன். என் கண்கள் குளமாயின. ஆனந்தக் கண்ணீர்தான். இவர் ஒரு முடிவுக்கு வந்திருந்தார். கல்யாணத்திற்கு வரும் பரிசுப் பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் உதவும் கரங்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்று உறுதியாக இருந்தார். பிறகு அப்படியே செய்தார். இதைக் கல்யாணத்திற்கு முன்பே கேள்விப்பட்டபோது இவரைப் பற்றிய மதிப்பு என் மனத்தில் மேலும் ஒரு படி உயர்ந்தது. யாரையும் குறைவாக விமர்சிக்கும் போக்கு இவரிடம் இல்லை. நான் இவரிடம் அடிக்கடி சொல்லும் யோசனை எந்த நேரத்திலும் யாருக்காகவும் உங்களை மாற்றிக் கொள்ளாதீர்கள் என்பதுதான்!

ரோஹிணி கண்ணன் :

என் கணவர் இன்ஷுரன்ஸ் கம்பெனியில் வேலை செய்கிறார். நான் வங்கி ஒன்றில் வேலை செய்கிறேன். தினசரி காலை ஆபீஸுக்குக் கிளம்பும்போது வீடு அல்லோலகல்லோலப்படும். குழந்தைகள் ஸ்கூலுக்குக் கிளம்பும் நேரமும் நாங்கள் ஆபீஸுக்குக் கிளம்பும் நேரமும் ஒன்றாக இருப்பதால் ஒரே டென்ஷன், பரபரப்புதான். வீட்டு நிர்வாகத்தை மாமியார் கவனித்துக் கொள்வதால் வீட்டைப் பற்றிக் கவலையில்லை என்றாலும் காலை நேரப் பரபரப்பு இருவருக்குமே டென்ஷன்தான்!

கோபம் ஏற்பட்டால் கூட ஸ்கூட்டரைக் கூட வேகமாக உதைக்க மாட்டார். நிதானம், கவனம், பொறுமை இவைகளைத்தான் காரோ, ஸ்கூட்டரோ ஓட்டும்போது இவர் கடைப்பிடிப்பார். இவர் தொலைக்காட்சியோடு தொடர்புடையவர். மேடை நாடகத் தயாரிப்பாளர், நாடக நடிகர். எனவே இவருக்கு நிறைய நண்பர்கள் உண்டு. நண்பர்களை ஸ்கூட்டர், கார் ஓட்டும்போது ரோட்டில் பார்த்தால் கூட அதிகம் பேச மாட்டார். வண்டியைச் சரியாக ஓட்டுவதில் மட்டும்தான் இவர் கவனம் இருக்கும். நான் சொல்லித்தான் கவனமாக ஓட்டுகிறார் என்று நினைத்துப் பார்க்கும்போது எனக்குப் பெருமையாக இருக்கும்.

பணத்தை முதலீடு செய்வதில் என் யோசனையை அவர் கேட்பதுண்டு. நாம் கஷ்டப்பட்டு உழைக்கும் பணம். இந்தப் பணத்தைக் குறுகிய கால முதலீட்டிலோ அல்லது நிரந்தர வைப்புத் தொகையிலோ போடும் முன்னர் பல முறை யோசனை செய்து நம்பத்தகுந்த முறையில் பயன்தரக் கூடிய விதத்தில் முதலீடு செய்ய வேண்டும் என்று சொல்வேன். அதை அப்படியே கேட்பார்.

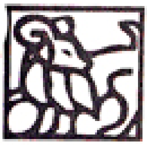
இவரிடமிருந்து நான் கற்றுக் கொண்ட விஷயம் ஒன்று உண்டு. இவர் தினசரி முறை வைத்து ஒவ்வொரு கோவிலுக்காகச் செல்வார். அதாவது செவ்வாய்க்கிழமை அம்மன் கோவில், புதன் கிழமை விநாயகர் கோவில், வியாழக்கிழமை ராகவேந்திரர் கோவில் என்று. இது முதலில் அசட்டு நம்பிக்கையாக எனக்குத் தோன்றியது. ஆனால் நான் ஆக ஆக இப்படிச் செல்வதால் எல்லாக் கோவிலுக்கும் செல்கிறோம், பலதரப்பட்ட மக்களைச் சந்திக்கிறோம், ஒரு கட்டுப்பாட்டை நமக்கு நாமே செய்து கொண்டு மனப்பக்குவம் அடைகிறோம் என்று எண்ணி நானும் அவரைப் போலவே கோவிலுக்குச் செல்வதை (முறை வைத்து) ஒரு வழக்கமாகக் கொண்டுவிட்டேன்!

பேட்டி :

கீழாம்பூர் சங்கரசுப்பிரமணியன்

புகைப்படங்கள் : **ஓம் சுப்பிரமணியம்**

இந்த மாதம் எப்படி?

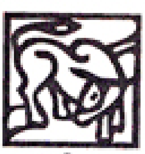


மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை - 1 ஆம் பாதம்.

சுக்கிரனால் சுகமுண்டு. மாதம் பூராவும் ஏதேனும் ஒரு சுப நிகழ்ச்சிகளிலோ, கோவில் திருவிழாக்கள் போன்ற மத சம்பந்தமான சடங்குகளிலோ கலந்து கொள்வீர்கள். புதனால் வாகன லாபம் உண்டு. அதே சமயம் இது சம்பந்தமான வாதப் பிரதிவாதங்களும் ஏற்பட்டு மனம் சஞ்சலத்தில் ஆழலாம். சனீஸ்வரன் செய் தொழிலுக்கு நல்லதொரு லாபம் வரும்படி செய்வார். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ராகுவால் அனுகூலம் ஏற்படும். மழலைச் செல்வம் இல்லாத, இளமைப் பருவத்தில் உள்ளவர்களுக்கு அவர்களது ஆசை நிறைவேறும் வாய்ப்பு கனிந்து வந்துள்ளது. மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் கலைஞர்களுக்கு, அவர்கள் எத்துறையில் இருப்பினும் பரிசும் பாராட்டும், புது வாய்ப்பும் உண்டாகும். அங்காரகனால் உடல் நலம் பாதிக்கப்பட்டாலும், இந்த மாத இறுதியில் சரியாகும். இந்த ராசியில் பிறந்து 80 வயதுக்கு மேல் வாழ்ந்து கொண்டு உள்ளவர்களுக்கு 12 க்குச் செல்லும் கேது உடல் நிலையை கட்டாயம் பாதிக்கும். அதனால் வீணான செலவு ஏற்படலாம். அப்படிப்பட்டவர்கள் மிருத்யுஞ்சய ஜபம் செய்வது நல்லது.

ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் முடிய குருவின் பார்வை உண்டு. அடுத்து வரும் குருப் பெயர்ச்சியும் ஓரளவுக்கு நன்மை செய்யலாம். மற்றபடி மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுக்கிரனால் நன்மையுண்டு. செவ்வாய் ஆட்சியில் இருக்கும் நாட்களில் பிரச்னைகள் ஏதும் உண்டாக நியாயமில்லை. ஆனால் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அங்காரகனால் சில பிரச்னைகள் குடும்பத்தில் சகோதரர்களிடையே தோன்றலாம். இராகு, இருக்கணிதப்படி மாதம் பூராவும் நன்மை செய்யும் நிலையிலேயே இருக்கிறார். சனீஸ்வரனும் ஆட்சியில் உள்ளதால் சிரமங்கள் குறையும். ஏற்றத் தாழ்வு மிக்க மாதம். பொருளாதாரப் பிரச்னை கூட தலை தூக்கலாம். பெரிய நிறுவனங்களில் உள்ளவர்களுக்கு எதிர்பாராத டென்ஷன்கள், உடல் நிலை கோளாறு என ஏதேனும் ஒருவிதத்தில் சோதனை உண்டு. எந்தத் தெய்வத்தை ஆராதிப்பது என்று தடுமாற வேண்டிய இல்லை. அன்றாடம் வணங்கும் உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்திடமே முறையிடுங்கள். எல்லாம் சரியாகும். ஆதிபராசக்தியை அனுதினமும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதுவே போதும். அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம்.

மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரனால் நன்மை இல்லை. சனியும் சரியாக இல்லை. ஆயினும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நிலைமை தலைகீழாக மாறிவிடும். புதனும், சூரியனும் எல்லா முயற்சியிலும், உங்களுக்கு வெற்றியை வாரி வழங்குவார்கள். மேலிடத்தில் உங்களது திறமையை நன்கு மதிப்பீடு செய்து, உங்களுக்குரிய கௌரவம், அதிகாரம் இவற்றிற்கு மதிப்பு ஏற்படும்படி எல்லாதவித உதவியும் தருவார்கள். வழக்கம் போல் கேது எந்த இடர் வந்தாலும் அதைத் தடுத்து நிறுத்தும் ஆற்றலைத் தருவார்.

எனவே மாதத்தின் முற்பகுதியைவிட பிற்பகுதி நன்றாக உள்ளது. எனவே எந்தவிதமான புது முயற்சியையும் 15 ம் தேதிக்குமேல் தொடங்கலாம். அதற்கு முன்னால், அவசியம் ஏதாவது முயற்சி செய்ய வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டாலும், அதற்கு கேது உறுதுணையாக நின்று, உங்களுக்கு உகந்த முறையில் அதை முடித்துத் தருவார். கவலை வேண்டாம். நவக்கிரகங்களுக்கு உரிய அர்ச்சனை செய்தல், ஸ்தோத்திரங்களைக் கூறுதல் போன்ற சாதாரணமான பரிகாரங்களே போதும். குறிப்பாக தட்சணா மூர்த்தி, துர்க்கை ஆகிய அதிதேவதைகளுக்கு முறைப்படி, கோயில்களுக்குச் சென்று அர்ச்சனை செய்து வருதல் நல்லது. அதன் காரணமாகத் தடைப்பட்டு வந்த திருமணம் கைகூடும்.



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

அஷ்டமத்தில் உள்ள சனி உங்களுக்குச் சில சிரமங்களைத் தரலாம். ஆயினும் மாதத்தின் முற்பகுதியில் சுக்கிரனும், புதனும் குடும்பத்தில் அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் நிறைந்திருக்கும்படி கண்காணிப்பார்கள். அதே சமயம் சுபகாரியம் ஒன்று கைகூடி வரும். வீடு ஒன்றை வாங்கும் முயற்சியில் வெற்றி உண்டு. எந்தச் சமயத்திலும் குரு உங்களுக்கு உறுதியாக நிற்பதுடன் தான் இடம் பெயர்வதற்கு முன் உங்களது நீண்டகால முயற்சிக்கு உரிய பலனைத் தருவதற்குரிய சூழ்நிலையை உருவாக்குவார். பிற்பகுதியில் செவ்வாய் உங்களுக்கு வீட்டு மனை ஒன்றை வாங்க உதவலாம். அல்லது நிலம், வீடு, வீட்டு மனை ஆகியவை சம்பந்தமாக நீங்கள் எடுக்கும் எந்த முயற்சிக்கும் அமோகமான வெற்றி உண்டு. அதனால் எதிர்பாராத தனலாபமும் ஏற்படலாம். மற்றபடி வேறு எந்த கிரகமும் உதவும் நிலையில் இல்லை. சுக்கிரன் மாதத்தின பிற்பகுதியில் குடும்பத்தில் அல்லது தாம் பத்திய உறவில் சிறு சிறு சலனங்களை ஏற்படுத்தினாலும், பெரிதாக எந்த பாதிப்பையும், ஏற்படுத்தாது. செவ்வாய் தனது 8ம் பார்வையால், இந்த ராசிக்காரர்களுக்குக் கோப தாபங்கள் ஏற்படக் காரணமாக இருந்தாலும் குருவின் பார்வை ராசிக்கு இருப்பதால் எந்த விதமான பாதிப்பும் ஏற்படாது. மற்றபடி அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம். பௌர்ணமியன்று சந்திரனுக்கும், ரோகிணி நட்சத்திர தினத்தன்று தட்சிணாமூர்த்திக்கும் அர்ச்சனை செய்யவும்.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

எதிரிகளின் கை ஓங்கி நிற்கும் காலம். புதிய பதவியையும், மதிப்பையும், ஆரோக்கியத்தையும், வெற்றியையும் தர வேண்டிய மூன்றாம் இடத்தில் சூரியன் நீச்சம் அடைந்திருப்பதால், மாதத்தின் முற்பகுதியில் மிகவும் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டும். உங்களது நாக்கே உங்களுக்கு ஆகாதவற்றைச் செய்துவிடும். எனவே நாகாக்க. ஆயினும் ராகுவால் உங்களுக்கு அத்தகைய நிலை ஏற்படாத ஒரு சூழ்நிலை உண்டாகும். மற்றபடி சுக்கிரன் மாதம் பூராவும் நல்லதே செய்வார். அதுபோலவே புதனும் உங்களுக்குக் குடும்ப சுகத்தையும், தனலாபத்தையும் தர இருக்கிறார். 9 ல் உள்ள கேதுவால் வீண் செலவுகள், முயற்சிகளில் தோல்வி என மனதிற்குப் பிடிக்காத நிகழ்ச்சிகள் ஏற்படும். ஜாதகத்தில் கிரக அமைப்புக்கள் நன்கமைந்தவர்களுக்கும், நல்லதொரு தசாபுக்தி நடப்பவர்களுக்கும் இத்தகைய கோசாரத்தால் எந்தவித பாதிப்பும் இல்லை. ஒரு தூர தேசப் பிரயாணத்திற்கு வாய்ப்பு உண்டு.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை

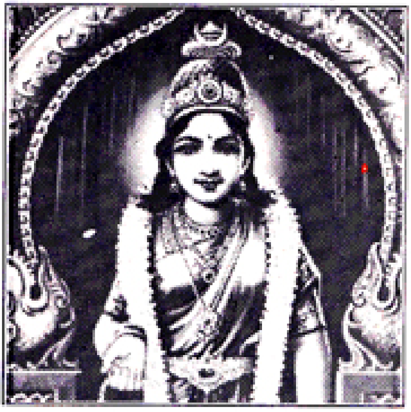


கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி அனேகம் பேருக்கு பிடிப்பதில்லை. சாம்பார், பொறியல் இவைகளுக்கு வறுத்து அரைக்கும் போது, இவைகளையும் கூட சேர்த்து அரைத்து விடுங்கள். பிறகு பாருங்களேன்! சத்து அவர்களுக்கு, பாராட்டு நிச்சயம் உங்களுக்குத்தான்!

- ஜெயா

ஆயிரம் கப்பல்களை நிறுத்திய அந்த முகமோ இந்த முகம்?

நீலத் திரைக்கடல் ஓரத்திலே நின்று நித்தம் தவம் செய்யும் குமரி அன்னை... அழகின் அற்புத உருவாகத் திகழ்ந்து அருள் பாலிக்கும் அன்னை கன்னியாகுமரி. ஆயிரம் ஆயிரம் மாலுமிகள் இங்கே நங்கூரம் பாய்ச்சி நடுவழி நின்றனராம். அன்னைக்காக அல்ல, ஆனால் அவள் முகத்தை அலங்கரிக்கும் வைர மூக்குத்தி வீசிய பேரொளியால்...



அது ஒரு கலங்கரை விளக்கமோ என்ற எண்ணத்தினால்! எனவே ஆலய அலுவலர்கள், கடலை நோக்கியுள்ள வாயில் கதவுகளை அடைத்தே விட்டனர்! வழிபடும் அன்பர்களுக்கு வழி காட்டும் தெய்வத்தின் வைர மூக்குத்தியின் பேரொளியைக் கருவறையில் நின்று இன்றும் எல்லோரும் காணலாம். தனித்தன்மை வாய்ந்த இத்தகைய சிறப்புகள் எத்தனையோ உள்ளன. பல சம்பவங்களும் சிறப்பு அம்சங்களும் பலர் அறிய வெளிவந்தும், வெளிவராமலும்கூட இருக்கலாம்... ஆனால் அவை எல்லாம் நிச்சயமாக நம்முடைய மிகச் சிறந்த பண்பாடு, பாரம்பரியம் மற்றும் பழக்க வழக்கங்களின் ஒரு பகுதியே ஆகும்.

இன்றும் மக்கள் அவற்றைப் போற்றிப் பின்பற்றி, தொடர்ந்து வரும் சந்ததிகளுக்கும் கற்றுத் தருகிறார்கள். அத்தகைய சிறப்புகளால் ஹார்வெஸ்ட் அமைப்பில் எங்களுக்கு வியப்பும் ஊக்கமும் உண்டாகிறது. அருமை பெருமைகளையும், பழக்க வழக்கங்களையும் உறுதியாக மதிக்கும் பாரம்பரியத்தின் சிறப்பு அல்லவா அது? ஆலயங்கள் மற்றும் பல இடங்களின் வரலாற்றில், தனிச் சிறப்புமிக்க சில அம்சங்களைப் பலர் அறிய வெளியிட, ஒரு வாய்ப்பை உருவாக்க நாங்கள் முயற்சி மேற்கொண்டிருக்கிறோம். தெரியாத விவரங்கள் சிலவற்றை நாம் பகிர்ந்து கொள்வோமே? அதற்கு முதல் கட்டமாக, மத வேறுபாடு எதுவும் இன்றி, உங்களுக்குத் தெரிந்த – ஆனால் பலருக்குத் தெரியாத – இது போன்ற சிறப்பான விவரங்களை எங்களுக்கு எழுதி அனுப்புமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். இனி வரும் காலத்தில் அவற்றைத் தொடர்ந்து வெளியிட நாங்கள் முயற்சி மேற்கொள்வோம்.

HARVEST
BENEFIT FUND LIMITED
புதுமை எண்ணங்கள் கொண்ட நிதி

Insight 1192

தி. நகர் : 19, வியாசர் தெரு, (வடக்கு உஸ்மான் ரோடு அருகில்), சென்னை – 600 017. போன் : 8253597, 8281192.
கிளைகள் : சென்னை – அண்ணா நகர் : ரூம் நெ. 4, முதல் மாடி, V.S.D. பிளாசா, AA1, 2ஆவது அவென்யூ (ரவுண்ட் டானா அருகில்). **திருவான்மியூர்** : B-11, கீழ்த்தளம் (ஹாட் சிப்ஸ் அருகில்), **ஆழ்வார்பேட்டை** : போன் 4991552, 4992231, 4991056. **ஜார்ஜ் டவுன்** : போன் 5227891. **கோயம்புத்தூர்** : 95-F, இரண்டாவது மாடி, "பிரசாந்த் சேம்பர்ஸ்", கிழக்கு ஆரோக்கிய சாமி சாலை, R.S. புரம். **மும்பை** : போன் 2656965, 2656970. **பெங்களூர்** : ABC பில்டிங், முதல் மாடி, 134/4, 11ஆவது கிராஸ் (கனரா வங்கி கோதண்டராமபுரம் கிளை எதிரில்), மல்லேஸ்வரம். **செகந்திராபாத்** : போன் 846669.

இந்திய அரசாங்கத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு நிதி நிறுவனம். **ஸ்தாபிதம் 1967** எங்கள் சேவை உறுப்பினர்களுக்கு மட்டுமே.
குமரி அன்னையின் அழகிய படத்தினை இலவசமாக பெற, எங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

உ
லாபம்

ஹார்வெஸ்ட்

நிதி அந்தஸ்து

உறுதியான
தொழில் உறவுகள்

பாதுகாப்பே
எங்கள் வலிமை

அக்கறையுடன்
சேவை

ஒவ்வொரு
செயலிலும் நேர்மை

முழுமையான
திட்டங்கள்

தேவைக்கேற்ப
திட்டங்கள்

உறுப்பினர்
சேவை மையங்கள்

வயது முதிர்ந்தோர்
சங்கம்

மதிப்பைப் போற்றும்
ஈடுபாடு

நல்லறிவுடன்
நாணயம்

வாருங்கள்...
முற்றிலும் வேறுபட்ட
சிறந்த சேவையைப்
பெறுங்கள்

ஆரோக்கியம் மட்டுமல்ல!
பல ஆதாயங்களும் கூட...



Supreme

Pure, Double Refined
Vegetable Oil

சுப்ரீம் சமையல் எண்ணெய்
நலம் பல தந்திடும்
சமையலின் தரம்
உயர்ந்திடும்.



- வைட்டமின் 'ஈ' நிறைந்திருப்பதினால் சமைத்த உணவு பொருட்களை கெடாமல் அதிக நேரம் பாதுகாக்கிறது.
- மணமற்றது. உணவின் ருசியை மாற்றாதது.
- மெழுகுத்தன்மையற்றது. ஆகையால், குறைந்த அளவே தேவைப்படுகின்றது.
- பொரிப்பதற்கு மிகவும் சிறந்தது, சுப்ரீம்.



சுகம்... மேலான நலம்... சுப்ரீம்.

S.S.D. OIL MILLS COMPANY LTD.
• Madras Ph: 8281803 • Cochin Ph: 350640 • Bangalore Ph: 367330
• Guntur Ph: 223572 • Orissa Ph: 410362

Calibre 11-8-85

மாதவிடாய் தள்ளிப் போக...!

ஏதேனும் முக்கிய நிகழ்ச்சி அல்லது விசேஷம், கோவில் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ள ஆயத்தமாக இருக்கும் சமயம் 'பீரியட்' வரும் தேதி ஆயிற்றே என்று மனத்தில் பயம் தோன்றி கஷ்டப்படுத்தும்! குறிப்பிட்ட சமயத்தில், குறிப்பிட்ட நாளில் மாதவிடாய் ஏற்படும் தேதியிலிருந்து மூன்று நாட்கள் முன்னதாக தினசரி இரவு பாலுடன் பொட்டுக் கடலையை தூள் செய்து ஒரு கைப்பிடி அளவு சாப்பிட்டு வர மாதவிடாய் தள்ளிப் போகும்! மாத்திரைகளை விழுங்குவதை விட இது எளிய வழி ஆகும்!

– ப. சரஸ்வதி



1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

பாம்புக் கிரகங்களால் நன்மை இல்லை. ராசிநாதன் மாதத்தின் முற்பகுதியில் நீச்ச சூரியனுடன் சம்பந்தம். சூரிய சஞ்சாரம் கோசாரத்தைப் பொறுத்துப் பார்க்கும் போது மாதத்தின் பிற்பகுதி மிக நன்றாகவே உள்ளது. பணியில் உள்ளவர்கள், அவர்கள் எத்துறையில் இருந்தாலும் ஒரு பதவி உயர்வு கிடைக்கும். மற்றவர்களுக்கும் தனலாபமும், மதிப்பும், ஆரோக்கியமும் நன்கு அமைந்திருக்கும். அங்காரகனும் முற்பகுதியில் ஒரு வீட்டு மனை வாங்கும் யோகத்தைக் கொடுப்பார். அல்லது நீங்கள் பிறந்த ஊருக்குப் போகும்படியான சூழ்நிலையையோ, அல்லது உங்கள் தாய் மாமன் வகையில் நடக்க இருக்கும் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றுக்குச் சென்று ஆவன செய்ய வேண்டிய சூழ்நிலையை உண்டாக்குவார். வியாபாரம், மற்றும் பொறியியல் துறை சம்பந்தப்பட்ட தொழில் நிறுவனங்கள் லாபத்தைப் பெறும் வாய்ப்பு உண்டு. கேதுவால் ரத்தக்கடுப்பு, மற்றும் சிறுசிறு விபத்துக்கள் ஏற்படலாம். இம் மாதம் ஓரளவுக்கு அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதமே.

துலா ராசி :



சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

குருபலன் கைகூடி வந்துள்ளது. அதனால் தனலாபம் ஏற்படலாம். கோர்ட் விவகாரங்களில் வெற்றி ஏற்படும். சுக்கிரன் மாதம் பூராவும் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி நிறைந்த நிகழ்ச்சிகளை ஏற்படுத்துவார். அதாவது திருமணமாகக் கூட இருக்கலாம். அல்லது வேறுவிதமான சுபநிகழ்ச்சிகளாகவும் அமையலாம். மற்றபடி வேறு எந்த கிரகங்களும் அனுகூலமான சூழ்நிலையில் இல்லை. எனவே எத்துறையினரும் எச்சமயத்திலும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியது மிக அவசியம். கூடிய மட்டும் வெளியூர்ப் பிரயாணங்கள் ஒத்திப் போடுவது நல்லது. 5 ம் இடத்து சனீஸ்வரன் மனக் குழப்பத்தையும், சஞ்சலத்தையும் மேலும் அதிகப்படுத்துவார். செவ்வாய் தனலாபத்தையும், சகோதரர்கள் ஒற்றுமையையும் அதிகப் படுத்தலாம். நீண்ட தூரப் பிரயாணம் ஒன்றுக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. அது வேலை, மற்றும் தொழில் சம்பந்தமாகவும் இருக்கலாம்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

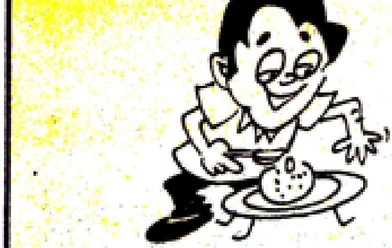
சுக்கிரனையும் கேதுவையும் தவிர வேறு எந்த கிரகத்தாலும் உதவியில்லை. ஆயினும் மாதத்தின் முற்பகுதி யில் செவ்வாய் நன்றாக இருப்பதால் அவர் சம்பந்தப்பட்ட உடல் நிலை, சகோதர பாசம் ஆகியவை நன்றாக உள்ளது. அதனால் நீண்ட காலக் கனவாக இருந்து கொண்டிருக்கும் வீடு, வீட்டு மனை ஆகியவை வாங்கும் விஷயத்தில் வெற்றி அடைவீர்கள். சிலருக்குப் பதவி உயர்வு உண்டு. வெளிநாட்டுப் பிரயாணமோ, அல்லது வெகுதூரப் பிரயாணம் ஒன்றோ கைகூடி வரலாம். அதனால் தனலாபம் உண்டு. நகை வாங்கும் யோகம் உண்டு. அல்லது அடகு வைக்கப்பட்ட நகையை மீட்பீர்கள். வீட்டு விஷயமாக, அல்லது பூர்வீக நில சம்பந்தமான கோர்ட் விவகாரங்களில் வெற்றி உண்டு. புதனும் சூரியனும் உங்களது செல்வாக்கை குறைக்கும் சில நிகழ்ச்சிகளை ஏற்படுத்தலாம். தன்வந்திரிக்கும், முருகனுக்கும் அர்ச்சனை செய்யவும். அதனால் உடல் ஆரோக்கியம் நன்றாக இருக்கும்.

தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

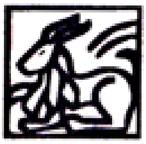
விரயஸ்தானத்தில் உள்ள குரு செவ்வாயுடன் சேர்ந்து



கார்த்திகை பொரி உருண்டை 'டல்' அடிக்காமல் இருக்க, உருண்டை செய்யும் போது, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் நெய்யைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பளபளப்புடன், பார்ப்பதற்கும் கவர்ச்சியாக இருக்கும்.

- ஜெயா

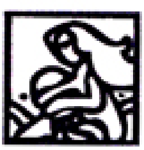
இருக்கும் மாதத்தின் முற்பகுதியில் குருமங்கள யோகத்தைத் தருகிறார். அதனால் வீட்டில் உபநயனமோ, அல்லது வேறு சுப நிகழ்ச்சியோ நடக்கலாம். ராகுவால் தனலாபமும் தான்ய லாபமும் ஏற்படலாம். விவசாயிகளுக்கு நல்ல தொரு பொற்காலம். அதனால் அவர்கள் நிலத்தின் மதிப்பும் உயரலாம். நல்ல விலைக்கும் விற்கலாம். சுக்கிரன் மாதம் பூராவும் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியையும் மன நிறைவையும் ஏற்படுத்துவார். பணிபுரியும் பெண்களுக்கும், நடிகைகளுக்கும் சுக்கிரனால் எதிர்பாராத நன்மைகள் ஏற்படும். பதவி உயர்வோ, நகை வாங்கும் யோகமோ ஏற்படலாம். மற்றபடி சனியினால் செய்யும் தொழிலில் மேன்மை ஏற்படும். குறிப்பாக வனத்துறை, கனிவளத் துறை, எரி பொருள் துறை ஆகியோர்க்கு ஏற்ற மிகு மாதமாக இருக்கும். சிலர் பசு மாடுகளையும் வாங்கும் யோகம் உண்டு. ஓமாம்புளியூர் தட்சிணாமூர்த்திக்கு அர்ச்சனை செய்வது நல்லது.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2, பாதங்கள்.

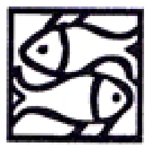
குடும்பத்தானத்தில் உள்ள சனி சில பிரச்னைகளை உருவாக்கினாலும் ஆட்சியில் உள்ள காரணத்தால் பெரிதும் பாதிப்பு ஏற்படாது. சுக்கிரன் சுகத்தையும் பிரயாணங்களால் லாபத்தையும் கொடுப்பார். பதவி உயர்வு கிடைக்கும். திருமணம் கைகூடி வரும். வீடு வாங்கலாம். அல்லது கட்ட ஆரம்பிக்கலாம். 11 ல் உள்ள குரு எல்லா விவகாரங்களிலும் வெற்றி ஏற்படுத்துவார். குழந்தைகளின் கல்வி நலன் நன்றாக இருக்கும். காவல் துறையினருக்கு மாத ஆரம்பத்தில் மகத்தான வெற்றி உண்டு. ஆனால் அந்த வெற்றி களிப்பின் காரணமாக உங்கள் கடமையில் அலட்சியமாக இருந்து விடாதீர்கள். ஏனெனில் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் செவ்வாயின் சஞ்சாரம் சிறப்பாக இல்லை என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். தாய்மாமன் வகையில் ஒரு சில உதவிகள் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். அது உங்கள் முன்னோர்களின் சொத்துக்கள் மூலமாகக் கூட கிடைக்கலாம்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் சில பிரச்னைகள் குடும்பத்தில் ஏற்படலாம். 10 ல் உள்ள குரு சனியின் பார்வை பெறுவதாலும் உங்கள் உத்தியோக சம்பந்தமாக நீங்கள் விரும்பாத இடத்திற்குச் செல்ல வேண்டிய கட்டாயத்தை உண்டாக்கலாம். ராகு கூட உங்கள் முயற்சியில் சில தடங்கல்களை உண்டாக்கலாம். மாதத்தின் முற்பகுதியில் செவ்வாயும், குருவும் ஒன்று சேர்ந்து 10 ல் இருந்து கொண்டு தர்ம கர்மாதிபதி யோகத்தை உண்டாக்கலாம். அதனால் எத்துறையிலும், எந்நிலையிலும் இருக்கும் எவர்க்கும் எதிர்பாராத பதவி உயர்வோ அல்லது தனலாபமோ, வீடு, வாகன யோகமோ ஏற்படும். குறிப்பாக சதய நட்சத்திரக்காரர்களுக்கு நன்கு பொருந்துவதுடன், அடுத்து வரும் குருப் பெயர்ச்சியின் காரணமாகவும் நல்லதொரு நிலைமை உதயமாகும். இரும்பு அகலை ஏற்றி சனீஸ்வரனை ஆராதிப்பதன் மூலம் 7½ சனியின் பிடியிலிருந்து விடுபடலாம்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் சுக்கிரனால் சுகமும், மகிழ்ச்சியும் உண்டு. புதனால் வெற்றியும் புத்திர லாபமும், தனலாபமும், ஆடை, ஆபரண லாபமும் உண்டாகலாம். ஆயினும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஒரு ஸ்திரீயினால் உங்கள் வீட்டில் சிறு பிரச்னை தோன்றலாம். எனினும் குருவின் பார்வை உங்கள் ராசிக்கு இருப்பதால் விபரீதமாக ஏற்படாது. கெடுக்க வரும் எதையும் தடுக்கும் ஆற்றல் தனது பார்வையாலேயே அவருக்கு உண்டு. எனவே நாள் என்ன செய்யும் கோள் என்ன செய்யும் என்ற வாக்குக்கு ஏற்ப தட்சிணாமூர்த்தியை எண்ணி அமைதியாக இருங்கள். சில உறவினர்கள் உங்களை விட்டு தூர தேசம் போக வேண்டியிருக்கும். 2 ம் இடத்து கேதுவால், உடல் நிலை சற்றே பாதிக்கப்படலாம். எனவே மிருத்யுஞ்சய ஜபம், ஆஞ்சநேயர் துதி போன்றவைகளை மனதார ஜபியுங்கள். எல்லாம் நல்லபடி நடக்கும்.

ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

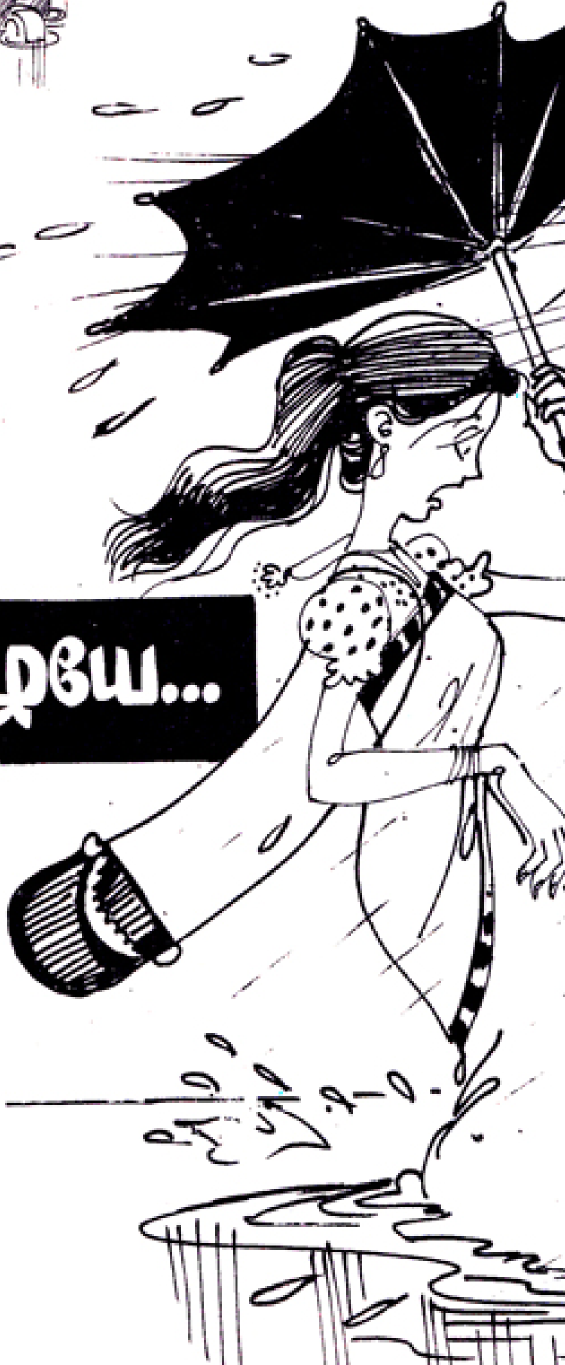


மழையே...மழையே...

சுளீரென்று அடித்த வெய்யில் ஓய்ந்து முதல் துளி மழை பெய்ததும், நமக்கு எத்தனை மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது. அந்தப் புதிய மண் வாசனை, சொட்டு சொட்டாக ஜன்னல் விளிம்புகளில் விழும் துளிகள் இவை பெரியவர்களைக் கூட குழந்தைகளைப் போல் குதூகலமடைய வைக்கிறது. குழந்தைகள் பள்ளிக்குச் செல்வது, பெரியவர்கள் அலுவலகம் மற்றும் வெளியில் செல்வதில், ஏற்படும் தடங்கல், நம்மை 'சனியன் பிடித்த மழை' என்று அலுத்துக் கொள்ளவும் வைக்கிறது.

இப்படி அலுத்துக் கொள்ளாமல், ஒவ்வொரு ஆண்டும் குறிப்பிட்ட மாதங்களில் பெய்யப் போகிறேன் என்று முன்னறிவிப்புடன் வரும் மழையை நாம் மகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்பதுடன் அதற்கு நம்மைத் தயார் படுத்திக் கொள்வது நல்லது இல்லையா?

வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள், மழைக் காலம் என்பதால், அசட்டையாக உடை உடுத்திச் செல்ல முடியாது. நேர்த்தியாகவும் அதே சமயம் மழைக்கேற்றாற் போலவும் உடை உடுத்திச் செல்ல வேண்டும். பருத்தி மற்றும் பட்டுப் புடவைகளைக் கட்டுவதைத் தவிர்க்கவும். காரணம் மழையில் நனைந்து விட்டால் இவை கசங்கி காணப்படும். முக்கியமான மீட்டிங் அல்லது கான்ஃபரன்ஸில் கட்டாயமாக கலந்து கொள்ள வேண்டிய நிர்பந்தம் என்றால், பளிச்சென்ற வண்ணங்களில் டிசைன்கள் போட்ட சைனா சில்க் புடவைகள் அணியலாம். புடவை அணிந்து செல்லும் போது நல்ல மழையில் உள்பாவாடையும் சேர்ந்து ஈரமாகி உலர்வதும் கஷ்டம் இதனால் நடக்கும் போது தடுக்கவும் செய்யும் மேலும் குடையையும் பிடித்துக் கொண்டு புடவையையும் சமாளிப்பது மிகவும் சிரமம்.



மிடி, அல்லது சல்வார் கமீஸ் போன்ற உடைகள் மிகவும் ஏற்றதாக இருக்கும். அதுவும் வெள்ளை நிறத்தில் அணியாமல் இருப்பது நல்லது, காரணம் சேறு அடித்தால் மிகவும் பளிச்சென்று தெரிவதுடன் துவைத்தாலும் சீக்கிரத்தில் கறை விடாது. பளிச்சென்ற வண்ணத்தில் சின்தடிக் புடவைகளை இந்த சில மாதங்களுக்கென்று ஒதுக்கி வைப்பது நல்லது. எப்போதும் ஒரு செட் புடவை மற்றும் உள்ளாடைகளை அலுவலகத்தில் வைத்திருங்கள். முழுமையாக நனைந்து குளிரில் பல ஆடவர்கள் நடுவில் பணி செய்வது கஷ்டமாக இருக்கும்.

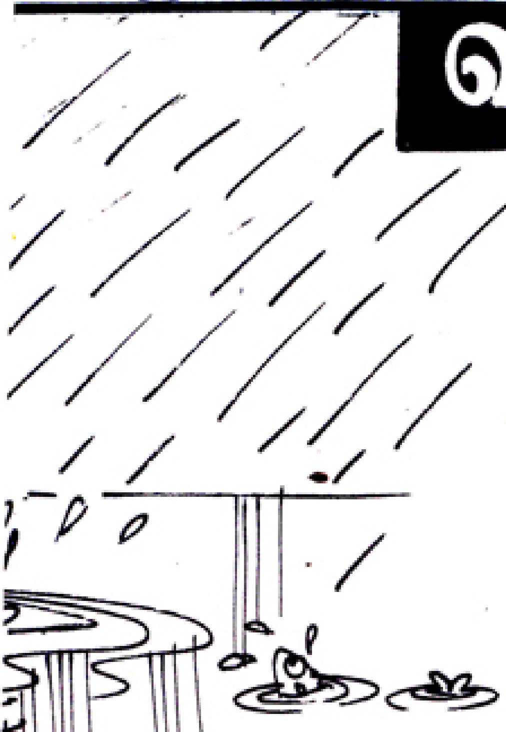


காலணிகள் என்று வரும்போது, மழைக் காலங்களுக்காகவே விற்கப்படும் செருப்புகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள். சிலருக்கு ரப்பர் அலர்ஜியாக இருக்கும். இவர்கள் ப்ளாஸ்டிக் செருப்பு அணியலாம். கருப்பு, பிரவுன் போன்ற நிறங்களில் தேர்ந்தெடுப்பது புத்திசாலித்தனம்.

மழைக்காலங்களில் மெல்லிய மேக்கப் தான் உகந்தது. தண்ணீர் புகாத ஐ லைனர் மற்றும் பளபளப்பு இல்லாத உதட்டுச் சாயமும் உபயோகிக்கலாம். செயற்கை கண் இமைகளும் செயற்கை நகங்களும் தவிர்க்கவும். தலை முடியை இறுக்கமாகக் கட்டவும் அல்லது பின்னல் போட்டுக் கொள்ளவும்.

அதிகமாக மழை பெய்யும் போது குடையை விட மழைக் கோட்டுகள் தான் சிறந்தது. குழந்தைகளை பள்ளிக்குச் சரியான நேரத்திற்கு அனுப்புங்கள். குறித்த நேரத்திற்கு முன்னால் போய்ச் சேர்ந்தால் மழையில் விளையாடி, சளி பிடித்துக் கொள்ளும் வாய்ப்பு உண்டு. தனியாக பள்ளிக்குச் செல்பவர்களாக இருந்தால், தெருவில் விளக்குக் கம்பம் மற்றும் திறந்திருக்கும் மின்சாரக் கம்பிகளைத் தொடக்கூடாது என்று சொல்லி அனுப்புங்கள். மின்னல் மின்னும்போது அல்லது இடி இடிக்கும்போது மரத்தின் கீழே ஒதுங்க வேண்டாம் என்றும், தெருவில் வெள்ளமாக இருக்கும்

வா...வா...



போது நடை பாதை ஓரமாக நடக்கவும் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

விடுமுறை நாட்களிலும், பள்ளியிலிருந்து திரும்பி வந்ததும் வீட்டிற்குள்ளேயே விளையாட விடுங்கள். அதிக நேரம் ஈரமான உடையுடன் இருக்க விடாதீர்கள். லேசான ஜல தோஷம் ஆரம்பித்த உடனேயே அதற்கான மருந்து கொடுப்பதுடன், சூடான தண்ணீர், உணவு இவையே கொடுக்கவும். குளிர்ந்த பானம், ஐஸ் கிரீம், சில்லென்ற தண்ணீர், தயிர் ஆகியவை கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

சமையலறையில் மளிகை சாமான் வைத்துள்ள டப்பாக்களை இறுக்கமாக மூடி வைக்கவும். காரணம் மழைக்காலங்களில் ஈக்கள் மூலமாக பல வியாதிகள் பரவுவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது.

கீழே குடியிருப்பவர்கள் வாசல் கதவை

அதிக நேரம் திறந்து வைத்தால் தவளை, பாம்பு போன்றவை உள்ளே வந்துவிடும். ஜன்னல் கதவுகளை சரியான முறையில் கொக்கி போட்டு வைப்பதனால் காற்றில் அவை அடித்துக் கொள்ளாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

மழைக்காலங்களில் படுத்துக் கொள்வதற்கு முன்னால் வெளியே காயப் போட்டிருக்கும் துணிகளை எடுத்து வீட்டிற்குள்ளே போட்டு விடவும். இதனால் பாதி ராத்திரி தூக்கத்தின் நடுவே எழுந்து ஓட வேண்டாம்.

ஷூக்கள் நனைந்து விட்டால் துடைப் பதற்கு பேப்பரை பயன்படுத்தலாம். துணியை விட தினசரி இதழ்களுக்கு ஈரத்தை உறிஞ்சும் சக்தி அதிகம். அதனால் ஷூக்களின் உள்ளே சுருட்டி அடக்கி வைத்தால், ஓரளவு காயும்.



லேசாக சூடு காட்டிய துணியால் துடைத்து, கறைகள் உள்ள இடத்தை, துணியை டர்பன்டைனில் நனைத்து துடைக்கவும். ஒரு தூறலுக்கும் மற்றதுக்கும் இடைவெளியில் கொஞ்சம் வெய்யில் காயும் போது காய வைத்துக் கொள்ளவும்.

பருப்பு மற்றும் கொட்டை வகைகளை இறுக்கமாக பாட்டிலில் போட்டு மூடி வைக்கவும்.

வெங்காயத்தை காற்று புகும்படி பிளாஸ்டிக் கூடையில் போட்டு வைக்கலாம்.

மழைக்காலம் என்றாலே குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் ஜலதோஷம், ஜுரம், மஞ்சள் காமாலை டைபாய்டு போன்றவை வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். தண்ணீரை நன்கு காய்ச்சி குடிப்பதுடன் வெளியில் ஈ மொய்த்த மற்றும் ஆறின பண்டங்களை வாங்கிச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும். மழைக் காலம் வருவதற்கு முன்பே வீட்டிலுள்ளவர்கள் டைபாய்டு காலரா போன்ற வியாதிகளுக்கு தடுப்பு ஊசி போட்டுக் கொள்வது நல்லது.

மழைக்காலங்களில் வெளியே செல்வது குறைவதால் உடலுக்குத் தேவையான பயிற்சி கிடைக்காததால் உடல் பருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். வீட்டிற்குள்ளேயே செய்யும் உடற்பயிற்சி நிறைய செய்யலாம். குதிப்பது, ஜாகிங் செய்வது போன்ற உடற்பயிற்சிகளை நிறைய செய்யலாம்.

உங்கள் உடலில் அதிக கவனம் செலுத்தும் நேரம் இது. சருமத்தை நன்கு பாதுகாக்க தேவையான பயிற்சிகள் செய்யலாம். குழந்தைகளை மழையில் வெளியே நனைய விடாமல் வீட்டிற்குள்ளேயே சீட்டு, ஞாபக சக்தியை தூண்டும் விளையாட்டுக்கள், டிக்ஷனரியை வைத்துக் கொண்டு புதிய வார்த்தைகளைக் கண்டுபிடித்து அதற்கான அர்த்தத்தையும் தெரிந்து கொள்வது செஸ், காரம் போர்டு இப்படி விளையாடலாம்.

பெரிய கார்ப்பெட்டுகள் மழைக்காலங் களில் ஈரப்பசையினால் வீணாகி விடும். அதனால் அவைகளில் பூச்சி மருந்து தெளித்து தினசரி இதழ்களில் வைத்து சுற்றி பாதுகாப் பாக வைத்து விட வேண்டும். விலையுயர்ந்த சோபா செட்டுகளின் மேல் கருத்த வண்ணங் களில் ஷீட்டுகள் போட்டு மூடி வைத்தால், வெளியே போய் விட்டு வரும் குழந்தைகள் மற்றும் வீட்டிலுள்ள நாய்க்குட்டிகள் கொண்டு வரும் சேறு சகதி போன்ற கறைகள் ஆகாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். படி ஏறியவுடன் இருக்கும் இடத்திலும் நுழைவாயில்களிலும் கவர்ச்சிகரமான வண்ணங்களில் மிதியடிகள் போட்டு வைத்தால் கால்களிலுள்ள அழுக்கு வீட்டிற்குள்ளே ஆகாமல் இருக்கும். ரெயின் கோட்டு மற்றும் குடைகள் உபயோகித்தவுடன் வீட்டிற்குத் திரும்பக் கொண்டு வரும்போது அவைகளிலுள்ள தண்ணீர் சொட்டுவதற்கான பக்கெட் அல்லது சிறிய தொட்டிகளை உரிய இடத்தில் வைக்கவும்.

மழை பெய்தால் தான் நமக்கு உண[illegible] பண்டங்கள், காய்கறிகள் எல்லாமே ந[illegible] விளையும். குடி[illegible]ண்ணீர் பஞ்சமில்லா[illegible] கிடைக்கும். அதனால் மழை கொட்டும் போது, 'சீ சனியன் பிடித்த மழை' என்று அலுத்துக் கொள்ளாமல், அதை நேர்கொள்ள உங்களைத் தயார் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

-கலா

ஆனந்த ராகம், ஐஸ்வர்ய ராகம், அமைப்பது நியூலிங்க்



தேவைகள் ஓய்வதில்லை, வாழ்வில்.
சீரிய சேமிப்பினால் மட்டுமே
வருங்காலம் சிறப்பானதாக இருக்கும்.
இதுவெல்லாம் உங்களுக்குத்
தெரியாததல்ல.
ஆனால் எங்கே சேமிப்பது? யாரை
நம்புவது? அதிசயமான வட்டியும்
அமோகமான சலுகைகளும்
சாத்தியமா?
சோதனை எதற்கு? நம்பகமான
நிறுவனங்களில் சேமியுங்கள்.
நியூலிங்க், நம்பகமான நிதி
நிறுவனங்களின் முதல் வரிசையில்
தனித் தன்மையுடன் திகழ்கிறது.
உங்கள் நல்வாழ்வில் அக்கறை
கொண்டுள்ளது.
நியூலிங்கில் உங்கள் பணம்
பத்திரமாய் வளரும்.
சேமிப்போருக்கு நியூலிங்க் தருவது
வட்டியுடன் மன அமைதி.
''வாருங்கள், இணைந்து வளம்
பெறுவோம்''

ICRA - RATING
MA
ADEQUATE SAFETY

- டெபாசிட்டுகள், லீசிங்
- தவணைமுறை விற்பனை
- பில் டிஸ்கவுண்டிங்

முழு விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும் :

நியூலிங்க்

ஓவர்சீஸ் ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்

பதிவு அலுவலகம் : மமதா காம்ப்ளக்ஸ், 2-வது மாடி, 13 ஒயிட்ஸ் ரோடு,
சென்னை - 600 014. ✆ : 852 3284 ஃபேக்ஸ் : 044/8525248

கிளைகள் : ● திருச்சி ● புது டெல்லி ● பூந்தமல்லி ● தூத்துக்குடி
● திருநெல்வேலி ● நங்கநல்லூர்

நீதிபதி S. நடராஜன்
தலைவர்

A. நமசிவாயம்
நிர்வாக இயக்குனர்

EFFICIENT/NL/10L/95

நியூலிங்க் - வளமான வாழ்வுக்கோர் வலுவான இணைப்பு

For Statutory detail refer to our advt. in The Hindu dated 20-9-95

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

● Sowrashtra Shaliyarishi Gothram, M.S., U.S. employed H-1 Visa 26/170 cms, seeks fair, beautiful B.E., C.A., B.Com., bride from educated well-to-do families. Visiting Madras december '95. Marriage in 1996. Box No. 12102.

● *சென்னையில் மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் மாதச் சம்பளம் சுமார் ரூ. 5000/- பெறும் எம்.ஏ.பி.எல். படித்த பண்பு மிகுந்த ஆரோக்கியமான இளைஞனுடன் வாழ்நாள் முழுவதும் வாழ்க்கைத் துணைவியாக அன்பையும் பாசத்தையும் பகிர்ந்து கொள்ள மிக அழகான இளம்பெண் இதயபூர்வமாக வரவேற்கப்படுகிறாள். ஜாதி, மதம், வரதட்சணை, விதவை தடையல்ல. பெட்டி எண் : 12111*

● Bangalore based Tamil Iyer, Brahacharanam, Sathayam, Athreya, 167 cms, 6000/-p.m. employed owns house widower with 2 children 1 female 18 and 1 male 5 years. seeks alliance from suitable spinsters. Reply to Box No. 12112

● *சௌராஷ்டிரா இனம், வயது 35, படிப்பு* L.M.E. I.T.I. *யில் வேலை சம்பளம் 2000, சொந்த வீடு உள்ளது. இந்த வரனுக்கு இதே இனம் படித்த வேலை, வேலையில்லாத நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வயது 30 வரை உள்ள பெண்கள் ஜாதகம் அனுப்பலாம். பெட்டி எண் : 12113*

● Smartha Desistha, 170, 31, fair, LICC, 5200/- Athreya, Visakam, M.Com., seeks fair employed/unemployed girl. Subsect no bar. Box No. 12115

● Alliance invited for Vadamal Boy, Naidurupakasyapa Gothram, Pooram fair, handsome, M.Com., 28/167cms, 4000 employed in M/S Sundaram Finance Ltd own house and property from qualified employed/ unemployed fair girls. Reply with horoscope and family details to Box No. 12116

● *சைவ பிள்ளை, வெள்ளாளர், மூலநட்சத்திரம், பிறந்த தேதி 04.05.1961 உயரம் 5'8", படிப்பு, பி.காம்., டி.ஈ.ஈ., மத்திய அரசு (இரயில்வேயில்) டெக்னீஷியன் ரூ. 3000/- மாத வருமானம் உள்ள சிகப்பான மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் மத்திய, மாநில அரசுப் பணியில் உள்ள திருச்சிக்கு மாற்றலாகக் கூடிய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 12117*

● Alliance invited for Brahacharanam, Kousigam, Aswini, 34 years, 2300/ Public Ltd Co., Parents of employed brides may send horoscope to Box No. 12118

● *வடமாள், காஸ்யப, பூரட்டாதி 4-ம் பாதம், 33 வயது, 160 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., டி.பி.எம்., ரூ. 3500/- சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் வரனுக்கு வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத பட்டதாரிப் பெண் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 12119*

● *வடகலை, கௌண்டின்யம், மகம், பி.காம்., 35, 165,4000 மற்றும் கேட்டை பி.எஸ்ஸி., 33, 170, 4200 கம்பெனியில் பணிபுரியும் பையன்களுக்கு அரசு/தனியார் அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் பெண்கள் தேவை. தென்கலையும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 12120*

● Brahacharanam, Haritham, Sathayam, M.Com., CAIIB-I, 31, 5'6", 5000 employed in Nationalised Bank, seeks bride graduate, fair, good-looking below 28, employed. Sub-sects no bar. Box No. 12121

● Madurai advocate 32 of reputed family (parents intercaste marriage) seeks well educated preferably employed bride from well established family. Caste no bar. Box No. 12122

● *தந்தை துளுவ வெள்ளாளர், தாயார் ரோமனியார் அவர்களின் எம்.பி.பி.எஸ்., 33 மதுரை இந்து மணமகனுக்கு நல்ல நிலையிலுள்ள குடும்பத்திலான அழகான குடும்பப்பாங்கான எம்.பி.பி.எஸ். மணமகள் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 12123*

● Wanted bride fair, graduate Bank/Insurance/Central Government employed trasnferable for boy aged 28 years, height 5 ft 3 inches, Ashtasasthram, Vadhula employed in ICICI Bank, Baroda. Subsect no bar. Box No. 12124

● Alliance invited for fair, Hindu Kallar boy, Poosam, 31, 155 cm, M.Sc., M.Phil., Ph.D., professor drawing UGC scale of pay from post-graduate employed/unemployed good looking girl. Box No. 12125

● *வன்னியர், வயது 30, 165/60,* DME (AMIE) *மத்திய அரசு வேலை*(General Reserve Engineer Force) *சம்பளம் ரூ. 4500/- அழகிய மணமகனுக்கு, அதே இனம், பட்டதாரி அழகிய, நற்குடும்ப, பணியிலுள்ள அல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 12126*

● *நடுத்தரக் குடும்பம், இந்து, தமிழ், யாதவர், சதயம், 33 வயது, (23.6.1962) எம்.காம்., பி.எட்., ரூ. 3000/- தனியார் கம்பெனியில் வேலை, மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் வேலையிலுள்ள, வேலைக்குச் செல்லக்கூடிய தகுதியுள்ள படித்த பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 12127*

● Alliance invited for Gavara, Balija widower quasi-government employed fair, healthy from widow above 40 years, Telugu Naidu faithful homely sound health without any encumbrance. Apply with Bio-data. Box No. 12128

● *கொங்கு வேளாளர் 34, 5'9", 4500/- பட்டதாரி, தனியார் கம்பெனி + சுயதொழில் வரனுக்கு பணியிலுள்ள குடும்பப்பாங்கான அழகான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 12129*

● Alliance invited for Iyer, Vadama Boy, Bharani, 5'6", 30 years, employed in Pvt Co., Madras, Rs. 3500/- from girls employed/unemployed below 25 years. Apply with horoscope to Box No. 12130

● Iyer, Tanjore Vadamal, Madala Gothram, Baranai 30, 160 cm, M.A., PGDPM employed in KMBF at Udumalpet. Salary Rs. 3000. seeks alliance from graduate girls. Subsect no bar. Box No. 12131

● *அஷ்டசகஸ்ரம், காஸ்யப கோத்திரம், பரணி, 30/160, சிவந்த நிறம், வசீகரத் தோற்றம், +2 படிப்பு, கௌரவமான சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் 4000/- வரை. சொந்த வீடு உள்ள மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. தகுந்த உயரம், சிவந்த நிறம், ஒல்லியான, அழ*

ய தோற்றம், அடக்கிய குணம் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 12132

● Alliance for Vadamal, Koushika, Swathi 33/160/4800 graduate boy working as officer in reputed firm. wanted employed, good-looking girl from respected family. Reply with horoscope. Subsect no bar. Box No. 12133

● வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், தமிழ், அஸ்தம், 27½ வயது, பி.எஸ்ஸி., ரூ. 3600/- சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட், பம்பாயில் பணிபுரியும் வரனுக்கு அரசு, வங்கி, இன்ஷூரன்ஸ் அல்லது பொதுத் துறையில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 12134

● ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வடமாள், சித்திரை நட்சத்திரம், வயது 30, உயரம் 5.6", தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ. 3000/- வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 12135

● Iyer, Tanjore, Vadamal, Madala Gothram, Thiruvonam, 32, 165 cm, B.Com., employed in Pvt. Co., at Kumbakonam salary Rs. 1500 seeks employed girls in and around Kumbakonam. Early marraige. Subsect no bar. Box No. 12136

● Horoscopes invited from parents of Pondicherry based employed girls for Tamil, Vadama Youth 30/169/3000. Private Sector, Srivathsam, Chittirai. Subsects no bar. Box No. 12137

● Smart, fair, 160 cms, 35, graduate, Vadagalai, sadamarsha, Hastham, seeks fair, good-looking graduate bride 25-30. Employed as Assistant Manager Personnel for one of the leading computer organisations. Rs. 8000/- p.m. Box No. 12138

● Brahacharanam, Bharadwaja, Ayilyam fair Boy, Software Professional 26/178/9000 graduate, a suitable Match preferably employed girl. Reply with horoscopes to Box No. 12139

● பிரஹசரணம், ஐயர், கௌண்டின்யம், பூசம் 28, 180,4000 எம்.எஸ்ஸி., எம்.பில்., தனியார் நிறுவனத்தில் வேலையிலுள்ள வர னுக்கு. வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. சுத்த ஜாதகம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 12140

● கார்காத்த வேளாளர், M.Sc., CAIIB, 7700/-தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கி, 5'.4", 40 வயது, அவிட்டம் 4-ம் பாதம், கும்பராசி, பிரம்மச்சாரி மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பப் பின்னணியில் உள்ள படித்த பெண் தேவை. நல்ல வேலையில் இருந்தால் முன்னுரிமை தரப்படும். சைவப் பிரிவுகளும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 12141

● எந்தப் பழக்கமும் இல்லாத இந்து கவரா நாயுடு, வயது 36, படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., திருச்சி மாவட்டத்தில் மாநில அரசு, நிரந்தரப் பணியில் பணிபுரியும் மாதம் ரூ. 2000/- வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு (தாய் இல்லை) அரசுப் பணியில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. (30 வயதுக்குள்) ஜாதிமத பேதமில்லை. (S.C. தவிர) பெட்டி எண் : 12142

● பிரஹசரணம் (நைத்ருப காஸ்யப) 31, மூலம், 176 செ.மீ., சிவப்பு நிறம், எம்.ஏ., (எலக்ட்ரானிக்ஸ்), சிஸ்டம் அனலிஸ்ட் தனியார் நிறுவனம், சென்னை, விவாகரத்தான குழந்தையில்லாத மணமகனுக்கு குடும்பப் பாங்கான அழகான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகம் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. (விவாகரத்தானவர்கள், விதவைகள் மன்னிக்கவும். பிற உட்பிரிவுகள் சம்மதம்.) பெட்டி எண் : 12143

● தெலுங்கு பிராமணர், நியோகி ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, வயது 29, உயரம் 5.3", ரூ. 3500/- அரசுத் துறையில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு அரசுத் துறையில் வேலை பார்க்கும், பார்க்காத அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 12144

● Alliance invited from respectable family, good-looking, graduate, Central/State Govt/LIC/Limited Company employed girls for only son employed in Quasi-Govt as Medical Representative, own house earning Rs. 6000/- p.m. at Tiruchy Kashyapam, Poosam, Suddha Jathagam, aged 29, Reply to Box No. 12145

● துளுவ வேளாளர், வயது 35, நல்ல உயரம், மாநிறம், பி.காம்., விஞ்ஞான முறையில் விவசாயம் 60 ஏக்கர் 5 பம்ப் செட் கிணறுகள், மற்றும் நகராட்சிக்குட்பட்ட சொத்துக்கள் முதல் பிள்ளை. இளைய சகோதரன் ஒருவன் சகோதரிகள் மூவரில் இருவர் மணமானவர்கள். தோஷம் எதுவும் இல்லை. அஸ்வினி (2) மணமகனுக்கு முதலியார் உட்பிரிவுகளில் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 12146

● வடமாள் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், மகம், வயது 28, உயரம் 165 செ.மீ., DTE, புதுக்கோட்டையில், அரசு உதவி பெறும் தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியர் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு படித்த நல்ல குடும்பப்பாங்குள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 12147

● மாத்வா, கன்னடா, ஹரித்ஸ, விசாகம், 29 வயது, 165 செ.மீ., பி.ஈ., விரிவுரையாளர், மாதம் ரூ. 5000/- சம்பளம் பெறும் வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் பெண் விரும்பத்தக்கது. பெட்டி எண் : 12148

● மணமகன் தந்தை தாய் இல்லாதவர். கெட்ட பழக்கங்கள் ஏதும் இல்லை. வயது 33, உயரம் 164 செ.மீ., தமிழ், ஆங்கிலம், இந்தி, தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் தெரிந்தவர். ஏதாவது தொழில் ஏற்படுத்தி கொடுத்தால், உடல் ஊனமுற்றவர், விதவை, விவாகரத்தானவர், ஏமாற்றப்பட்டவர் எப்படிப்பட்டவராக இருந்தாலும் திருமணம் செய்யத் தயார். ஜாதிமத பேதம் இல்லை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 12149

● தெய்வ பக்தி அதிகம் உடைய, ஆரிய வைசிய செட்டியார், 39, பி.காம்., எக்ஸ்போர்ட் பிஸினஸ், பரந்த மனப்பான்மையும், தெய்வ பக்தியும் உடைய அதே இன வசதியான மணமகள் தேவை. உடல் ஊனம்/ விதவை/விவாகரத்தானவர்/குழந்தை உடையவர். கலப்பு திருமணத்தில் பிறந்தவர் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 12150

● தஞ்சாவூர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், கேட்டை 3-ம் பாதம், வயது 29, B.Sc., PGDC, National Airport of India-வில் அஸிஸ்டெண்ட்/ஸ்டெனோவாக டில்லியில் வேலை பார்க்கும் மாதம் ரூ. 3800/- உயரம் 5'10", பையனுக்கு மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மாற்றுதல் பெற வாய்ப்புள்ள படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 12152

● தஞ்சை, வடமாள், கௌசிகம், உத்திரட்டாதி, 27 வயது, 5.8", நல்ல நிறம், எல்.ஐ.சி. தஞ்சை கோட்டப் பகுதியில் நிரந்தர வேலை, B.Sc., PGDCA, ரூ. 2600/- எல்.ஐ.சி., வங்கியில் வேலையில் உள்ள மாற்றுதல் பெறும் வாய்ப்பு உள்ள பெண் வரன் தேவை. வயது 25-க்குள் நல்ல குடும்பப்பாங்கான வடமாள் வாத்திமாள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 12153

● ஐயங்கார், வடகலை, பாரத்வாஜ கோத்திரம், உத்திரம், 28, 5'3", Dip. in Mining (AMIE) Coal India Ltd (Govt undertaking) 4000/- M.P. settled family. அதே இனத்தைச்

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 100/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக்கூடிய டிமாண்ட் டிராப் டாக மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும். மணியார்டரோ, போஸ்டல் ஆர்டரோ ஏற்றுக் கொள்வதற்கில்லை. ஒரு விளம் பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங் களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், 'விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097' என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தபால் பெட்டி எண்ணிற்கு வரும் கடிதங்களை அதற்குரிய விலாசத்திற்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை அனுப்பி வைக்கப்படும். தபால் செலவிற்குத் தனிக் கட்டணம் எதுவும் கிடையாது. இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண்களுக்குப் பதில்கள் டிசம்பர் 31-ஆம் தேதிக்குள் எங்களுக்கு வந்து சேர வேண்டும். திருமண தகவல் நிலையங்கள் அனுப்பி வைக்கும் தபால்களை எங்கள் அலுவலகம் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

சேர்ந்த 26 வயதிற்குள் பி.எஸ்ஸி., படித்த நல்ல அழ கான குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 12154

● Alliance invited for Vadhoola/Vadama/Thiruvathirai/ Iyer Boy 28/175 Computer Engineer in California, U.S.A., Greencard holder, from girls/working/studying in U.S.A. only. Apply to Box No. 12155

● பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், மூலம் 2, Diploma in TV, 29, Videocon, Madras, 3200, மணமகளுக்கு வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. விளம்பரதாரர் பெட்டி எண் : 12156

● Match for highly qualified well placed Smartha, Koundinya tall and fair boy, 27, in U.S.A. preferably professionally qualified well accomplished and good-looking girl. Subsect no bar. Boy expected to arrive in end of November. Box No. 12157

● தெலுங்கு பிராமின், ஆறுவேல நியோகி பாரத்வாஜ கோத்திரம், வயது 27, புனர்பூசம், உயரம் 5'.5'', மாநிறம், தொழில் தோட்டல் உரிமையாளர் இந்த வர னுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த, வேலைக்குச் செல்லாத அழகுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஒரு சகோதரர் உண்டு. ஜாதகத்துடன் மற்றும் விவரங் களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 12162

● 30 வயது, பூர்வசிகை, தென்கலை பாரத்வாஜம், சதயம், பி.காம்., பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனியில் விற் பனை எக்ஸிகியூட்டிவ் பணிபுரியும் வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்திலுள்ள நல்ல குணமுள்ள குடும்பப்பாங்கான வரன் தேவை. சர்க்கார் உத்தியோகத்திலுள்ள அல்லது பி.எட்., படித்த பெண்ணாயிருந்தால் நல்லது. கேட்டை தவிர்க்கவும். பெட்டி எண் : 12163

● Employed Brahmin Spinster/issueless divorcee for an Iyer, Kaundinya, Vadamal, 35, 3200/- 5'6'', Central Government, Madras employed divorcee, Sub-sect no bar. Temple/Registered Marriage. 3 years son presently with mother. Box No. 12164

● 28 வயதான, ரெட்டியார் சமூகத்தைச் சேர்ந்த குறைந்த பார்வையுள்ள பட்டதாரி, வங்கி ஊழியருக்கு அதே சமூ கத்தைச் சேர்ந்த படித்த மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 12165

● Alliance invited for Balija Naidu Boy, 30, 162, 5000 p.m. graduate own business soft natured clean habits from good-looking, Telugu girl below 26. Subsect no bar. Box No. 12166

● வடகலை அய்யங்கார், கௌசிகம், புனர்பூசம், 3-ம் பாதம் பி.ஏ., 170/29, 2000 தனியார் கம்பெனியில் பணி புரியும் (சென்னையில்) வருடாந்திர உயர்வு 400க்கு மேல். குணமுள்ள வரனுக்கு 25 வயதுக்குள் இருக்கும் நடுத் தர வேலை பார்க்கும் குடும்பப் பெண் தேவை. தென் கலையும் தொடர்பு கொள்ளலாம். பெட்டி எண் : 12167

● சைவ வேளாளர், எம்.எஸ். (கம்ப்யூட்டர்) 26/5'.9'', சிவப்பு நிறம், அமெரிக்காவில் இன்ஜினியர் பையனுக்கு அதே இன படித்த குடும்பத்திலிருந்து அழகான, உயரமான சிவப்பு நிற பி.ஈ. (கம்ப்யூட்டர்)/எம்.பி.பி.எஸ். அமெரிக் காவில் மேற்படிப்புக்கு/வேலைக்கு ஆர்வமுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 12168

● Iyer, Vadamal, Vadhulam, Poorattadhi, Kumbarasi, Suddhajadagam, graduate fair, 32, 179 cm, Rs. 6000 Medical Representative in Johnson Group Nagercoil seeks graduate employed/unemployed girl. Brahacharanam acceptable. Box No. 12169

● Wanted good-looking, fair, employed graduate bride for Vadama, Srivatsa, Aswini, B.Com., 159 cms, Rs. 3300/ - 29 years boy, only son, working in S. Rly. Box No. 12170

● கார்காத்த வெள்ளாளர், ஆலத்துக்குடை கோத்திரம், உத்திராடம், வயது 31, உயரம் 5'7'', மாநிறம், B.A. & Diploma in Cooperation, தொழில் பைனான்ஸ், மாத வருமானம் ரூ. 6000. தவிர சொந்த வீடு, நிலம், மனை உள்ள மணமகனுக்கு B.A. (அ) H.S.C. படித்த நல்ல தோற்றமுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 12171

● ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், 31 வயது, மகம், எட்டில் செவ்வாய் தோஷமுள்ள, ரூர்க்கெலா, SAIL-ல் 8000/- சம்பளத்தில் ஜூனியர் மானேஜர் ஆக உள்ள சி.ஏ. படித்த பையனுக்கு மாற்றல் ஆகும் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 12172

● ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸம், ப்ரஹசரணம், ரோஹிணி, 29 வயது, சிவந்த நிறம், எலக்ட்ரானிக்ஸ் டிப்ளமா சம்பளம் ரூ. 8500. நல்ல பழக்கங்கள் உள்ள பையனுக்கு, அழ கான குடும்பப்பாங்குடன் கூடிய மணமகள் தேவை. ஜாதகம், மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 12173

● 30, 161, Visakam (3) Gousikam, young enterprising Journalist willing to marry girl (may be, divorcee or widower) from wealthy family for Ambitious support with equal interest in fine arts. Contact Box No. 12174

● 31, 165 கௌசிகம், பூசம், குருக்கள் (4500 மாத வருமானம்) சென்னையில் பிரபலமான கோவிலை நிர் வகித்தும் அர்ச்சகர் பணியாற்றியும் வருபவருக்கு ஓரளவு படித்த, வேலைக்குச் செல்லாத வசதியான நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 12175

● Handsome, no dowry 38, Srivatsa Aslesha Iyer Boy, Software Manager settled Madras seeks Brahmin bride beautiful and home loving below 30. Details and horoscope to Box No. 12176

● *32 வயது, அய்யங்கார், திருவோண நட்சத்திரம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 168 செ.மீ., உயரமுள்ள டி.வி.எஸ்.ல் ஆபீசராக வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு பட்டப் படிப்பும், அழகும் உள்ள பெண் தேவை. போன் : 413008. பெட்டி எண் : 12177*

● Alliance invited for an Iyengar Boy, Athreya Gothram, 5'.8" Uthiram, 33 years from fair, Iyengar working girl working preferably in Madras. Box No. 12178

● *வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், அவிட்டம் 2-ம் பாதம், ரூ 5000 வரை மாத வருமானமுள்ள தனியார் கம்பெனி வேலை மற்றும் சொந்த பிஸினஸ் செய்யும் 35 வயது மணமகனுக்கு வேலை/வேலையில்லாத மண மகள் தேவை. பெட்டி எண் : 12179*

● Alliance invited for Tamilian Iyer, Brahacharanam, Sankrithi Gothram, Anusham, 27 years, fair, graduate boy, 5'.7½", Sales Officer in reputed Pvt. Ltd Company. Please apply with horoscope and family particulars. Box No. 12182

● Telugu Brahmin, Mulakanadu Kasyapa, Pooradam, 39/DME bachelor employed in TVS Rs. 6000 p.m. seeks well employed bride. Send horoscope with family details to Box No. 12183

● Alliance invited from employed girls below 35 for Palghat Iyer Boy 40/167 cm, Srivatsa, Vadama, Aswathi, Suddha Jathakam employed in a Renowned Newspaper Organisation as Accounts Officer. Reply with horoscope to Box No. 12184

● Alliance for Palghatr Iyer Vadamal, Naidrapa Kasyapa Gothram, Bharani, B.Sc., 25 years, 5'.5", working in TISCO Jamshedpur. fair, good-looking girl. Minimum +2 pass from a decent family. Box No. 12185

● Brahacharanam, Mandavya Gothram, small family, Visakam, 30, 166 cms, fair, B.A., PGDCA, Unix & C Computer Faculty at Hyderabad, 2500/- seeks fair, good-looking, Modest, graduate girl, employed in Government or trained Teacher, or Stenographer, studied in English Medium throughout, Subsect Vadama acceptable. Box No. 12186

● Alliance invited from brides for Brahacharanam, Kapi Gothram, Uttiram Boy, graduate, 35, divorcee without encumbrances Private Secretary 5000/- Central Ministry, New Delhi Quarters provided. Graduate divorcees/widows issueless preferred. Subsects permitted. Box No. 12187

● Iyer, Vadama, Sankruthi, Rohini, 30, 193 cms, B.Com., A.C.A., ICWA, A.I.I.I. Senior Accounts Officer, Reputed Company in Maharastra State. wanted tall, graduate, unemployed, Vadama, domestically trained good-looking girl. Box No. 12188

● Suitable matches from same sub-sect for Vadama, Udhichya Gothram boys (I) Chithirai 34/180 F.C.A. partner in a Chartered Accountant firm South; and (II) Sathayam 29/166 B.E. Partner in a Computer out-fit. South. Box No. 12189

● Alliance invited from Non-Kousika graduate Delhi employed/qualified/transferable girl for Iyer Vadamal, Uthirattathy M.Sc., PGDCA 30/165/5000 JNU Delhi, clean habits. Subsects acceptable. Send horoscope family details to Box No. 12190

● *வெள்ளாள செட்டியார், அசைவம், 28/165 செ.மீ., பி.பார்ம், பப்ளிக் லிமிடெட், மருந்து கம்பெனியில் நிரந்தரப் பணி, 2500 மாதச் சம்பளம், படிப்பு, பண்பாடு, குடும்பப்பாங்குள்ள பெண் தேவை. பிற செட்டியார் வகுப்பினர் ஏற்புடையது. பெட்டி எண் : 12181*

● கார்காத்த வெள்ளாளர், வயது 29, சம்பளம் ரூ. 3250/- கேரேஜ் ஒர்க்ஸ் (சதர்ன் ரெயில்வேஸ்) பெரம்பூரில் பிட்டராக சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட் வேலையில் உள்ள வருக்கு வேலையிலுள்ள மணமகள் மற்றும் வேலைக்குச் செல்லும் தகுதி உள்ளவர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 12192

● ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வடமாள், வயது 31, உயரம் 5'.2'', படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி., மதுரையில் பிரபல ஜவுளி நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் (காஷியர்) ரூ. 2000/- வருமானம் உள்ள மணமகனுக்கு நல்ல குணமுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம் இல்லை. குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 12193

● Slightly handicapped, B.A./32/2800/Central Govt/5'.2'', Kasyapa Gothram, Poorattadhi, Kannada Smartha Iyer bridegroom seeks broad-minded bride from any Iyer family (Tamil, Telugu & Malayalam) send horoscope with Bio-data. Box No. 12194

● மலையாள மேனன், அரசு மானியம் பெறும் கல்லூரி பேராசிரியர், ரூ. 10,000/- வயது 41, எவ்வித உறவு மில்லை, மானியம் பெறும் கல்லூரியில் பணிபுரியும் பேராசிரியைகள் விண்ணப்பிக்கவும். விதவை/விவாகரத்து பெற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். சாதி, மதம் தடையில்லை. பெட்டி எண் : 12195

● Alliance for Athreya, Vadama, Poosam 28/164. D. Pharm, family business, from slim, beautiful, domestically trained, unemployed Keralite bride. Box No. 12196

● கவர நாயுடு, 38/4000 தனியார் நிறுவனம், நல்ல உடல்வளம், குழந்தை பெற இயலாத, பிரச்சினை இல்லாமல் விவாகரத்தான, வரனுக்கு வாழ்க்கைத் துணை விதவை (அ) விவாகரத்தான அதே இனம் (அ) வேறு மதமும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 12197

● சௌராஷ்ட்ரா, 29, 5'.9'', செப்பு, இரு முதுகலைப் பட்டம், தனியார் கம்பெனி, 8000, உத்திரட்டாதி, ஜாபாலி, தந்தை இறந்த குடும்பத்தில் மூத்த மகனுக்கு அழகிய பட்டதாரி மணமகள் தேவை. விவரங்களுடன் அனுப்புக. பெட்டி எண் : 12198

● Alliance invited for Iyer Boy 29/165 cm, Ashtasahasram, Kashyapa employed Marketing Manager, Public Ltd., Bombay based Company with Foreign tours. Girl should be atleast graduate below 25, good-looking and cosmopoliton outlook. Apply with bio-data to Box No. 12199

● Kerala Tamil Iyer, 41, Mech Engineer broad-minded Independent no demands, caste no bar. Looking for beautiful, good natured, educated and understanding. Contact with full details widow/divorcee may also contact to Box No. 12200

● பிரஹசரணம், ஐயர் கௌசிக கோத்திரம், அனுஷம், 27, 5'.6'', 2500/- (எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. ஐ.டி.ஐ.) நல்ல நிறமுள்ள ஒரே பையன், சொந்த வீடு, ஒரே தங்கை கல்யாணம் ஆச்சு. அப்பா அரசாங்க ஊழியர், அம்மா House wife. பையன் பங்களூரில் உள்ள ELECTREX (India) LTD Peenya கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு பங்களூரிலேயே வேலையில் உள்ள பெண் இருந்தால் நல்லது. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 12201

● Parents seek alliance for Iyer Boy 38, graduate Krithigai, Brahacharnam, Sangrithi, very fair divorcee by Mutual consent without encumbrances owns business establishments at Delhi. Subsct acceptable. Send details with horoscope to Box No. 12202

● ஐயர், திருநெல்வேலி மாவட்டம், வடமாள், கர்க்க கோத்திரம், உயரம் 5'.3'', தமிழ்நாடு அரசுப் பணியில் உதவியாளராக மாதம் ரூ. 4,400 சம்பளம் பெறும் 42 வயது வரனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் :12203

● ஐயர், வடமாள், உத்திர நட்சத்திரம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 5'.8'', வயது 28, கல்கத்தாவில் நல்ல பெரிய பைனான்ஸ் கம்பெனியில் (3500) வேலை செய்யும் பையனுக்கு வேலைக்குப் போகும் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 12204

● Iyer, Garga 33, Vadamal 5'.7'', Pooram 9250/- self-employed owning small Industrial Unit Madras seeks domestically well trained middle-class bride around 27 for early marriage. Reply horoscope family details. Box No. 12205

● Salem, Parvatharajakulam, cultured upper middle-class, pure-veg, clean habits, 29/176/M.Sc., Ph.D/MNC employed. caste no major issue. Cultured, professionally qualified brides need reply with horoscope and family details. Box No. 12206

● Alliance invited from Sengunthar Mudaliar, fair, graduate bride below 24 years for fair, Swathi, B.Sc., 159, 28 only son working in Saudi Arabia with fine properties in Madras. Box No. 12207

● Wanted good-looking educated girl, for Astasahasram, Iyer Boy, Higher Secondary, age 41 years, Star Kettai, Kauthinya Gothram, employed in Tata Steel Company, Subsect no bar. Box No. 12208

● Educated Mudaliar, Business, aged 41, divorcee without encumbrances requires afluent family bride. Widows, divorcees prefered. Box No. 12209

● ஆயிர வைசியர், நகரம் செட்டியார், தமிழ் அசைவம், 28.167, பி.ஈ., மின்வாரிய அதிகாரி, ரூ. 7800 வருமான முள்ள அழகும், நன்னடத்தையுமுள்ள மணமகனுக்கு, படித்த அழகான, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 12227

● Wanted Saiva Vellala fair, educated girl from decent Saiva family for Saiva Vellala Boy BE/29/168/5000 Registered Valuer Income Tax Dept/Banks/LIC/ Independent profession. Send horoscope, Bio-data to Box No. 12229

● Alliance invited for early marriage from Normal, home loving, domestically trained girl for Kerala Iyer, Haritha, Vadiyamal, 30/165, Makam, Software professional employed in USA. Boy affected with Polio on legs but healthy, not dependent on any one for his works. Send horoscope and family details to Box No. 12253

● Vadamal, Pourasya Swathi, 26, 6feet, fair, B.E. Computer employed govt. undertaking Delhi, good salary seeks fair, good-looking graduate girls of Banks/LIC preferred Contact : Moorthy, D/804, Sector - 8, Rourkela - 769 009.

● மாத்வா தேசிஸ்தா, பாரத்வாஜம், பூசம் (கடகம்), வயது 30, உயரம் 168 செ.மீ., பி.காம்., வெளிநாட்டு மொழிகள் 6-ல் டிப்ளமோ, வெளிநாட்டில் நிரந்தரமான வேலை, மாத வருமானம் ரூ. 70,000/- நல்ல வசதியுடைய அழகான வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அல்லது தமிழ் ஐயர் நல்ல வசதியுடைய வெளிநாட்டில் நிரந்தரமாக குடியேற விருப்பமுடைய அழகான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. அணுக வேண்டிய முகவரி : எஸ். ராமச்சந்திரராவ், எண் 24 A/1 தெற்கு முத்துராஜா தெரு (புதுவீடு), புத்தூர், திருச்சி - 17.

● Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja Gothram, Visakam, age 33, height 5.7'', M.A., working in Brooke Bond Lipton India Ltd., salary 8000, owned a house. Required graduate unemployed/employed. Contact with horoscope to G. S. Ramanathan, 23, Rajaji Street, Gobi Chettipalayam, Periyar District - 638 452.

● Brahacharanam, Bharadwaja, Chithirai, 30, B.Sc.,

162cm, 3400, State Government, Hyderabad seeks alliance from domestically trained, employed/employable Iyer girls. Send horoscope to K.G. Krishnamurthy, 10/122, K.K. Street, Proddatur - 516 360. Cuddapah District. A.P.

- Vadama Iyer (B.Com) 38/164/5000 Viswamithra Krithikai in Bangalore. Graduate girl required contact : Jambunathan, 9, M.I.G. 707 Type I Main Road 4th Phase, G.K.V.K. Post, Bangalore - 65.
- காஞ்சிபுரத்தைச் சேர்ந்த நாயர் வகுப்பு, 36 வயது உடைய சொந்தமாக கடை வைத்து மாத வருமானம் ரூ. 3000/- பெற்றுக் கொண்டு இருக்கும் மணமகனுக்கு 30 வயதுக்குள் +2 படித்து சென்னையில் வசிப்பவராகவும், கேரளா நாயர் வகுப்பைச் சேர்ந்தவருமாக உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : T. Ramachandran, 37, Anaikatti St, New Ega Tailor, Little Kancheepuram - 631 503.
- Brahacharanam, Ouditya Gowthama, Koundinya Gothra, Ayilyam Ist padam, 28 years, 5'7", post-diploma employed Philips Factory-Loni-Near Pune, salary Rs. 6000p.m. owning flat at Pune seeks graduate with job oriented course bride. Sub-sect no bar. Send horoscope, Bio-data to Mr. Viswanathan, 9/2 Brahmin Street, Saidapet, Madras - 600 015.
- சைவ வெள்ளாளர், ரோகிணி நட்சத்திரம், வயது 30, உயரம் 158 செ.மீ., சிகப்பு நிறம், (பி.எஸ்ஸி.,) டி.டி.சி. மாதச் சம்பளம் ரூ. 3150/- பெறும் ஆசிரியர் மணமகனுக்கு ஆசிரியர் பணியில் உள்ள/ஆசிரியர் பயிற்சி பெற்ற பொருத்தமான மணப்பெண் தேவை. முகவரி : பி. சௌந்தரராஜன், 6/126 மெயின் ரோடு, சத்திரம் கருப்பூர், கொரநாட்டுக் கருப்பூர் போஸ்ட், கும்பகோணம் – 612 501.
- ஸ்ரீவத்ஸ, பூசம், வயது 24, வடகலை ஐயங்கார், மறைமலை நகர், இந்தியா பிஸ்டன்ஸ், சம்பளம் ரூ 2500/- படிப்பு +2, வலது கை சிறிது ஊனம், உயரம் 5.5 வரனுக்கு படித்த வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. முகவரி : கே. ராமசாமி, 31, ஸ்ரீராம் நகர், காட்டாங் குளத்தூர் – 603 203.
- பலிஜா நாயுடு, விசாகம், சிவி பீல்டு டான்ஸ் மாஸ்டர், வயது 23, வருமானம் ரூ. 7000/- சொந்த வீடும், நற்குணங்களுமுடைய ஒரே பையனுக்கு, நல்ல குடும்பப்பாங்கான படித்த அழகுள்ள பெண் தேவை. ரெட்டியார், நாயுடு உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். முகவரி : ஸ்ரீமதி கமலா, நெ. 4, வள்ளியம்மை நகர், வளசரவாக்கம், சென்னை – 87. போன் : 429136.
- பிராமின், வடமாள், கேரளா, ஹரிதகோத்திரம், மகம், 4000 ரூபாய், பிரைவேட் கம்பெனி வரனுக்கு வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத மணமகள் தேவை. முகவரி : P.V. Saraswathi Ammal, 402/15th Street, Periyar Nagar, Korattur, Madras - 80.
- Brahacharanam, Haritha, Moolam, 34/3000/- B.Com., reputed Pvt. Company at Madras. graduate employed girl prefered. Contact : K. Jagadeesan, Plot No. 24, Second St, Argeeswaran Colony, Nagalkeni, Chrompet, Madras - 44.
- Alliance invited for Vadagalai, Iyengar boy 30 years, height 5.4 and fair Mouthgalya Gothram, Star Hastham working in a Reputed Public Ltd Co., Rs. 4000/- p.m. wanted Vadagalai fair graduate girl age 22 to 30 working in a reputed firm or government organisation or good school teacher. Contact : V. Lakshmi, No. 21, Brindavan Extension, Ist Cross Street, West Mambalam, Madras - 33.
- Alliance invited for Vadagalai Iyengar Boy, 32 years, height 5.4 Mouthgalya Gothram, Star Moolam, working in a Reputed Public Ltd firm Rs. 3500 p.m. wanted Vadagalai graduate girl aged (24to30) working in reputed firm. Contact : V. Lakshmi, No. 21, Brindavan Extension, Ist Cross Street, West Mambalam, Madras - 33.
- நெல்லை மாவட்டம், சைவப் பிள்ளை, வயது 27, உயரம் 5'.6", நிறம் சிகப்பு, படிப்பு எம்.எஸ்ஸி., (பிஸிக்ஸ்) டி.எஸ்.எம். நல்ல வருமானமுள்ள சொந்தத் தொழில் செய்யும் வரனுக்கு, சிகப்பு நிறமுள்ள, 22 வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரி பெண் தேவை. பெண்ணின் ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். முகவரி : எஸ்.பி.எஸ். முருகன், நெ. 12, பத்தாவது தெரு, சக்தி நகர் (மேற்கு), கருமண்டபம், திருச்சி – 620 001.
- 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார், 8 வீடு, பரணி, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 27, 165, 2500 மாத வருமானம், சதர்ன் ரயில்வே, நிரந்தர வேலை, குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும் 16 வீட்டு மணப்பெண் தேவை. (மெட்ராஸில் அரசு வேலை பார்த்தால் நலம்.) முகவரி : Dr. S. Bharathi, B.V.Sc., Veterinary Hospital Quarters, Veterinary Hospital, Raja Mill Road, Pollachi, Coimbatore District.
- கவர நாயுடு, கஜுலு பலிஜா, சிலக்கர கோத்திரம், சொந்த எலக்ட்ரானிக் கடை (சர்வீஸ் சென்டர்) மாத வருமானம் 3500 – 5000/- எலக்ட்ரானிக்ஸ் கோர்ஸ் படித்த (பிறந்த தேதி 18.8.66) 29 வயது பையனுக்கு, படித்து வேலை பார்க்கும், அல்லது வேலை பார்க்காத 25 வயதிற்குட்பட்ட நிறமும், அழகும் நிறைந்த அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. முகவரி : வி. கண்ணம்மாள், நெ. 1, ராமதாஸ் தெரு, பெருங்களத்தூர், சென்னை – 63.
- கௌசிக கோத்திரம், ஸ்மார்த்தாள் தமிழ் ஐயர், ரோகிணி +2 படித்த, 30 வயது 5'.7" உயரமுள்ள, 10 ஏக்கர் சொந்த நிலத்தில் விவசாயம் செய்யும் (மிராஸ்தார்) பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரம் : எம். ராஜகோபாலய்யர், எதுமலை போஸ்ட், புத்தனாம்பட்டி வழி, திருச்சி மாவட்டம் – 621 007.
- Sengunther 30/165/DCE/ Engineer seeks alliance from educated, well employed girls. also welcome to divorcee below 32 years, issueless but well settled. Caste no bar. Broadminded person. Contact : Er. Deiwasigamani, 7/393, Agatheeswara Nagar, IIrd Street, Pozhichalur, Madras - 74.
- வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், வயது 42, தனியார் துறை, மாதம் ரூ. 4500/- தாரம் இழந்த மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. 30 முதல் 38 வயதுக்குள் உள்ள விதவைகளும், விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். அதே பிரிவில் உள்ளவர்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும். டைலரிங் தெரிந்திருத்தல் நலம். குழந்தை இருந்தாலும் சம்மதமே. முகவரி : வி.ஜி. இளங்கோவன், C/o Mani & Co., 365 தங்கசாலை தெரு, சென்னை – 79.
- ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், புனர்பூசம், 30 வயது, உயரம் 5'.4", டி.சி.ஏ., பட்டம் பெற்ற, சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. முகவரி : ஆர். விஸ்வநாதன், நெ. 288/1, கார்த்திகேயபுரம், 3-வது தெரு, மடிப்பாக்கம், சென்னை – 91.
- ஸ்மார்த்த, பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், திருவாதிரை, வயது 34, உயரம் 165 செ.மீ., சிவந்த, படிப்பு பி.ஏ. எல்.ஐ.சி.யில் கேரியர் ஏஜெண்ட், வருமானம் 2000, செவ்வாய் 7-ல் உள்ள வரனுக்கு பட்டதாரியான வேலையுள்ள/இல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : Smt. Vasthala Sivashankar, No. I-A First Street, Kallukuzhi, Trichy - 20.

● Alliance invited for Bangalore based 55, ME, bachelor Vegetarian, higher income group, seeks homely lady, with encumbrance any religion no bar. Contact : A.B. Rajasekhar, B 112, CPWD Quarters, Domlur Layout, Bangalore - 560 071. Karnataka State.

● ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், மூலம், 175 செ.மீ., 21.3.1968, டி.எம்.ஈ. முடித்து ஏர்போர்ஸில் வேலை. சென்ட்ரல் ஸ்கூலில் வேலை/டிகிரி முடித்த மணமகள் தேவை. பெற்றோர்கள் ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியர்கள் எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : ஆர். வெங்கட்ராமன், 173, வி.ஆர். நாயுடு லேன், ஒண்டிப்புதூர், கோயமுத்தூர் - 641 016.

● வாதூல கோத்திரம் வடகலை அய்யங்கார், சித்திரை வயது 36, உயரம் 5 அடி (பி.காம்.,) ரூ 3000 அழகான பெங்களூரில் பணிபுரிபவருக்கு படித்த வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. சீனிவாச அய்யங்கார், C/o T.S. Venkatesan, No. 2, 10th Cross (Near 11th Main Road, Vasantha Nagar, Bangalore - 560 052.

● Iyer, Vadama, Athriya Gothram, Kriitkaya, B.Sc., B.E., Bangalore employed 24/176 cm/5000/- requires fair, slim, non-employed girls immediate marriage, mail horoscope to Kartik, Pulse Marketing, 236/2 Magadi Road, Bangalore - 39.

● Mudaliar Boy of U.S. Citizen, B.V.Sc., Ph.D., 33/5.11", from fair girl, Computer graduate, Doctors, Nurses, Pharmacy, Contact : M Ranganathan, 45, Kanagaraya Malayappan St, Madavelli, Madras - 600 028.

● Alliance invited for Bank employed Sadhayam, Koundinya 35/5'6", 8000 from Insurance, Bank, Transferable Govt. employed girls. Contact Srinivasan, 12A, V Main Road, New Colony, Chormpet, Madrass - 44.

● ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி, மூலம் 31, 5',11.5, டிப்ளமா, கோயம்புத்தூரில் நல்ல தனியார் கம்பெனியில் மாத வருமானம் 5000/- உள்ள பையனுக்கு படித்த, வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : Mrs. Jaya Venugopal, 622, Balaji Krupa, 10th Main Road, Sector 'A', Yelahanka New Town, Bangalore - 560 064.

● வாணிய செட்டியார், பட்டு இளைய மகரிஷி கோத்திரம், சுவாதி, 35, 5', 2000/- எம்.காம்., தனியார் கம்பெனியில் வேலை, செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் படித்த குணமுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : Mrs. M. Padmavathi, 1376, Trichy Road, Coimbatore - 18.

● Reddiar, B.E., Mech Engg, 25, 170 cms, 7500/- seeks alliance equal qualified, graduate employed girls preferred. Contact : P. Ramanathan, 40, Sivan Koil Street, V.R.P. District.

● Tamil Brahmin, Boy impressive persoanlity Foreign qualified Associate Vice-pres[illegible]ent International Bank, 37, 162, Invite horoscopes from elite families, beautiful talented girls write P.O. Box 7140, Wadala Post Office, Bombay - 400 031.

● Alliance invited from good-looking, broadminded, well cultured, domestically trained employed/unemployed girl for Palghat Iyer, Vadhoola Gothram, Ashtasahasra, Moolam 32 years, 180 cms, Rs. 4000/- B.Com., LLB (Gen), Central Govt. employed, having own flat. Early marriage. Write details with horoscope to V.R. Iswaran, H.No. 1792, BLDG-186, Sector-6, CGS Quarters, Antophill P.O., Bombay - 400 037.

● 37 வயது நிரம்பிய தொழில் வருமானம் 3500/- மற்றும் சொந்த வீடு உள்ள மகனுக்கு பட்டப் படிப்பு (any degree) முடித்த மணமகள் தேவை. ஜாதி மற்றும் வரதட்சணை தேவையில்லை. முகவரி : மு. வடிவேலு, 16, ராமசாமி பிள்ளை தெரு, புரசைவாக்கம், சென்னை - 84. போன் : 6414467.

மணமகன் தேவை

● ஆற்காடு முதலியார், பி.காம்., டி.பி.எம்., 28, 5'.4", Multinational Company-ல். 3200+ வேலையிலிருக்கும் சதயம் நட்சத்திரம் பெண்ணுக்கு செவ்வாய் தோஷமுள்ள நல்ல உத்தியோகம், நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. ஜாதகம், விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 22083

● பிராமின், வைகாசனியார், (குருக்கள்), சுமார் 25 வயதுள்ள பெண்ணுக்கு உத்தியோகம் அல்லது அர்ச்சகர் தொழில் நல்ல வருமானமுள்ள அதே வகுப்பு மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22084

● Alliance for Iyer girl, Vadama, Athreya, Aswini, 29/160cm/M.Com/Rs. 3000 employed in Madras Private firm from qualified Madras employed grooms. Subsect acceptable. Contact : Phone 2345626, forward horoscope and details to Box No. 22085

● Gavara Naidu girl, 24, 150, Trichy M.A. College first, PGD Hospital Management, Computer Basic, slim, red colour, star Swathi, domestically trained, seeks groom. Box No. 22086

● வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ரோஹிணி நட்சத்திரம், உயரம் 5'.1'', 25 வயது, M.S. (Mass Communications and Journalism) பட்டதாரி, கடவுள் பக்தியுள்ள உயர்ந்த வசதியான குடும்பத்தில் பிறந்த பெண்ணிற்கு நல்ல வசதியான உயர்ந்த குடும்பத்தில் பிறந்த தகுந்த எம்.பி.ஏ., பி.டெக்., (அ) சி.ஏ. படிப்புள்ள பையன் தேவை. அயல்நாட்டிலுள்ள பையன் முதலிடம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குடும்ப விவரங்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 22087

● வடமாள் ஐயர், நைதுருவ காசியபம், சதயம், வயது 32 ஆன எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த குடும்பப்பாங்கும் தெய்வ வழிபாடும் நிறைந்த (sai devotee) பெண்ணிற்கு உத்தியோகம் அல்லது பிஸினஸ் செய்யும் வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 22088

● ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், உத்திரம், 31 வயது, தேசியமயமாக்கப்பட்ட பேங்கில் நிரந்தர உத்தியோகம், மாதச் சம்பளம் ரூ. 4500. காது கேட்பது, பேசுவதில் குறைபாடு உள்ள பெண்ணிற்கு உத்தியோகத்தில் உள்ள வரன் தேவை. பிராமணர்களில் எந்த உட்பிரிவினர்களானாலும் மேற்படி குறைபாடுகள் உள்ளவர்களானாலும் சம்மதம். விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 22089

● வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், நாயக்கர், வயது 24, பி.ஏ. பி.எட்., அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி 3500/- பணியில் உள்ள மணமகளுக்கு அதே இனத்தில், அரசுத் துறையில் உள்ள மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 22090

● கவரா நாயுடு, மதுரை, மகம், ரிஷபம், சிம்மம் 33, 5'.2'', பி.ஏ. நற்பண்பும், லட்சணமும் கொண்ட நல்ல குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண்ணிற்கு நல்ல நிறுவனத்தில் அல்லது அரசு அலுவலகத்தில், சொந்தத் தொழில் செய்யும் நற்குணங்கள் கொண்ட மணமகன் வீட்டார் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 22091

● Telugu Mulakanadu Brahmin, Bharadwaja Gothram, Moolam of 37 years. Any Brahamin sect. Require bridegroom upto 42 years. girl not interested in second marriage. HSc. Lower, higher typewriting. girl fair colour. Box No. 22092

● திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, வயது 27, பி.ஏ. உயரம் 5 அடி உள்ள பெண்ணுக்கு படித்த, மத்திய, மாநில, தனியார் நிறுவனத்தில் உள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த தகுதியுடைய மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் மற்ற விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 22093

● Wanted Christian bridegroom for convent educated, fair, young, beautiful, Vellala Tamil Iyer 24 years, 5'.3" with fixed income Rs. 3000/- per month, can settle anywhere in India/abroad, delicate and embarassed as Engineer husband met sudden demise early in married life fortunately issueless. Apply with full bio-data to Box No. 22094.

● Iyer, Vadamal, Kousika Uthiradam, 5'.2", 26 wheatish, B.Com., PGDCA, PGDFM, Private Company in Hyderabad from respectable family seeks suitable alliance. Decent marriage. Reply with horoscope to Box No. 22095

● Alliance invited for Sowrashtra girl, M.A. star Revathi aged 24, from a well settled graduate (professional) fair aged 30 and below thirty. Apply to Box No. 22096

● Alliance invited from Boys professionally qualified and well settled employed/Business India/abroad, divorcee/widower for independent girl divorcee 33/153 Uthiram Iyer Vadama. Subsect no bar. Box No. 22097

● Alliance for Vadamal, Srivatsa Tamil Iyer girl Thiruvonam fair 28, 154 cm, M.Sc., B.Ed., employed as B.Ed Assistant Private School from well employed and qualified boys send horoscope with details to Box No 22098

● பலிஜா உத்திரட்டாதி, செவ்வாய் மகரத்தில் (இரண்டாமிடம் தோஷமில்லை), அறுபத்தேழு டிசம்பரில் பிறந்த பி.எட்., டீச்சர், ஐந்தடி உயரமுள்ள பெண்ணுக்கு டிப்ளமோ/பட்டம் படித்த நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள நாயுடு குடும்பத்தார் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 22099

● Poosam, Gargeya Gouthram, Telugu Velanadu domestically well trained fair girl, 35/160.B.com., father Brahmin, Mother Naidu, seeks well settled groom. Subsect no bar. Box No. 22100

● ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌண்டின்ய மூலம் 3-ம் பாதம், பி.காம்., 29, 5'.1'', பிரைவேட் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் இருக்கும் பட்டதாரி வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 22101

● Wanted professionally qualified well settled bridegroom for a fair, beautiful, Saiva Vellala girl BDS/25/160 subsects acceptable. Correspond with complete details to Box No. 22102

● Alliance for Avittam, Vadhula Iyer girl M.A., 31, 5'3" from qualified men within 35. Subsect acceptable. Box No. 22103

● தெலுங்கு தேவாங்கர் 29/150 செ.மீ. ரூ. 1500/- ரேவதி, மீனம், மாநிறம், திருச்சியில் தனியார் பள்ளியில் செகண்டரி கிரேடு டீச்சர், மத்தியதரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 22104

● Palghat Iyer Vadamal girl fair, 25 years, 163 cms, Haritha Kettai with one dosham SSC working Private firm using earphone seeks alliance from educated and well placed Bombay based Iyer Boys. Box No. 22105

● வாணிய செட்டியார் வயது 23, கார்த்திகை நட்சத்திரம், சுத்த ஜாதகம், அழகும் குணமும் வசதியும் கொண்ட கேரளாவில் உள்ள பெண்ணிற்கு அரசுப் பணியில் உள்ளவர்களும் பேங்கில் பணிபுரிபவர்களும் மற்றும் இன்ஜினியர்களும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 22106

● மாத்வா கன்னடம் பிராமணர், வசிஷ்ட கோத்திரம், உத்திரம், 23 வயது, 150 செ.மீ., எம்.எஸ்ஸி., (கெமிஸ்ட்ரி) டைப் ஆங்கிலம்/தமிழ் லோயர், இந்தி பிரவேஷிகா, சொந்த வீடு உள்ள மணமகளுக்கு நிரந்தர வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பையனின் ஜாதகம், முழு விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 22107

● வடமான் கௌசிக கோத்திரம், ஐயர் வயது 32, உயரம் 5'.3'', மூல நட்சத்திரம் 4-ம் பாதம், டில்லியில் பேங்கில் வேலை செய்யும் ரூ. 4500/- மேல் வருமானம் உள்ள பட்டதாரி பெண்ணுக்கு பிஜி/புரொபஷனல் வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 22108

● வடமான், ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வயது 35, உயரம் 5', உத்திரம் நட்சத்திரம், சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி மாதம் ரூ. 3500/- வருமானம் உள்ள பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 22109

● Desigar (Saivam) Bharani, B.Com., PGDCA & DSA AIII/30/165/4000/LIC seeks BE/MBA/MCA/or Govt/Private employed groom Saivam or Brahmin preferred Box No. 22112

● Alliance invited from well qualified decently employed groom for Sreekaruneegar, Pooradam, M.Com., M.Phil., 35, 5'.2" girl Lecturer in Private College. Apply to Box No. 22113

● வடமான், கர்க கோத்திரம், சித்ரா நட்சத்திரம், துலா ராசி, லக்னத்திற்கு 7-ல் ராகு உள்ள 21 வயது, பி.ஏ. (Sanskrit) 5'3'', நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள வடாற்காடு (அ) தென்னாற்காடு மாவட்டத்தில் வடமான் வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 22114

● Alliance for Tamil Iyer, beautiful, widow, Thiruvonam, Srivathsa Gothram, Brahacharnam, 30/160/2300, Govt. employee at Madras, no issues, prefers understanding, supportive, educated Madras based Brahmin Widower/Divorcee, with no encumbrance. Subsect no bar. Box No. 22115

● தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், மகம் 5'.4'', 27, B.Sc., PGDSM NIIT போலியோவால் பாதிக்கப்பட்ட (வலது கால்) டில்லியில் Defence Ministryயில் வேலையில் உள்ள 2800 சம்பாதிக்கும் பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. பெண் தன் வேலைகளை தானே செய்து கொள்வாள். பெட்டி எண் : 22124

● Alliance sought from Government employed or Lecturer for tall smart 27 years Yadava girl postgraduate working as Senior Clerk at Trichy transferable to Madras only. Apply with horoscope to Box No. 22125

● ஐயர், சுத்த ஜாதகம், நல்ல நிறம், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை, வடமான், DMLT படித்த 5'.3'' உயரம் உள்ள 21 வயதுள்ள பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 22126

● Thengalai, Revathi, Vadulam, 22/168, B.Sc., (Comp) APGDCA, doing M.CA., in Computer Coy, Bangalore, slim, fair, good-looking prefer professional qualified, well settled in India or abroad likely return India. Box No. 22127

● ஐயர், ஹரித கோத்திரம், அஷ்டசகஸ்ரம், ஆயில்யம் 4-ம் பாதம், 28, 165 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., (கணக்கு),

ஆங்கிலம் தட்டச்சு மேல்நிலை, வீட்டு வேலைகளில் நன்கு தேர்ச்சி, குடும்பப்பாங்கான பெண், ஹார்மோன் மாத்திரை உட்கொண்டு மாதவிலக்கு ஆகும் பெண். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மத்திய மாநில அரசு நல்ல கம்பெனிகளில் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 22128

● Kowsika Vadamal, Hastham leading resorts employed transferable fair complexioned girl 24/163/3500/B.Com., seeks alliancce from settled Boys. Sub-sects no bar. Box No. 22129

● Wanted BE, ICWA, MCA, MBA/Gulf/bridegroom from decent and good-family for Keralite decent Mukkani Bhramin, Pooratathi, Gowthama, fair, good-looking, 23/154cm, B.Sc., B.L.I.S. Hindi Visharadth, Typewriting Junior grade unemployed. Early marriage. Subsect no bar. Send Horoscope and family details to Box No. 22130

● நாட்டுக் கவுண்டர், மோரூர், வயது 24, பி.ஈ. எலக்ட்ரானிக்ஸ் அண்டு கம்யூனிகேசன் தனியார் இன்ஜினியரிங் கல்லூரியில் வேலை, பரணி நட்சத்திரம் பெண்ணிற்கு பி.ஈ. எம்.ஏ., எம்.காம்., டாக்டர் படித்த ராசிபுரத்தார், பருத்திப் பள்ளி, மல்லசமுத்திரம் குலத்தி விருந்து செவ்வாய் தோஷம் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22131

● Iyengar girl, 35, Varsity Lecturer innocent divorcee seeks alliance from broad-minded well settled grooms upto 42 divorcees widowers without encumberance may also apply to Box No. 22132

● Iyengar girl, P.G. 28, Executive reputed Co., Madras seeks alliance from well qualified grooms preferably professionals Vadagalai acceptable. Box No. 22133

● தென்கலை, பாரத்வாஜம், உத்திராடம் 5.2'', வயது 30, பள்ளி ஆசிரியை, எம்.ஏ. பி.எட்., (மாற்றலில்லாத, நிரந்தர உத்தியோகம்) 3000/- விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. விவாகரத்து பெற்றவர் களும் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 22134

● திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாள, சென்னையில் வசிக்கும் 24/5.1 சிவந்த பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., படித்த பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பி.ஈ./பி.ஜி. அரசு/அரசு சார்ந்த பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22136

● Alliance invited from well-placed boys for fair, good-looking homely Tamil Iyer, Ashtasahasram, Sowraka, Poosam 28, 5'.4'', B.Sc., working in Indchem ATL. Madras. Subsect no bar. Box No. 22137

● வட ஆற்காடு சைவ வேளாள முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த கேட்டை, 26 வயது, 5'.5'', எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த குடும்பப்பாங்கான அழகான பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அல்லது சைவப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல படித்து வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22138

● கவரா/பலிஜா நாயுடு, 26/161செ.மீ., எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., அனுஷம், செவ்வாய் தோஷமுள்ள எல்.ஐ.சி.யில் அசிஸ்டெண்ட் ஆக பணிபுரியும் பெண் ணிற்கு போஸ்ட் கிராஜு-வேட், பி.ஈ. படித்த அரசு/தனியார் துறையில் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22139

● நாம் நாயுடு, தந்தை பிராமின், 10வரை படித்த 27 வயது காலை திருமணமாகி மாலைக்குள் விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்பம், தொழில் ஆகிய விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 22140

● ஆதிரேய வடமாள் பூரம், எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., வயது 26, பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். 4 அல்லது 6-ல் செவ்வாய் இருந்தால் பாதகம் இல்லை. பெட்டி எண் : 22141

● Wanted good-natured understanding Brahmin grooms for Sathayam 31, B.Sc., PG Dip. Computer City employed 2600 innocent divorcee no encumberances widowers. divorcees without encumberance below 40 may also apply to Box No. 22142

● Alliance invited for unemployed Vadama, Kowsika Gothram, Anusham girl, 29, 155 cms, M.A. from well placed broad-minded, Madras based, Graduate boys. Father no more, mother dependant. Box No. 22143

● நான்பிராமின் தஞ்சை மராட்டிய 27/3000/இளநிலை உதவி யாளர் நிரந்தரப் பணிபுரியும் மணமகளுக்கு மத்திய, மாநில அல்லது அரசு சார்ந்த பொது நிறுவன துறைகளில் பணியாற்றும் இதே பிரிவு மணமகன் 30 வயதிற்குள் தேவை. பெட்டி எண் : 22144

● Alliance inivted for fair Telugu Brahmin girl, Kowsika Uttiradam 22, 5'', B.Com., ICWA (Inter) employed from qualified well settled Boys. Reply to Box No. 22145

● Alliance for Telugu Velanadu, Bharatwaja Gothram, beautiful girl Magham 26/153 employed Management Cadre from well placed professionally qualified boys. Subsect acceptable. Send horoscope to Box No. 22146

● பெண் பெங்களூர் மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் வேலை. பி.ஈ. பட்டதாரி, வயது 26, இந்து ஆதிதிராவிடர் வகுப்பு, மாநிறம், பெங்களூர் அல்லது மத்திய அரசில் பணிபுரியும் முதுகலை பட்டதாரி 30-32 வயது மணமகன் தேவை. கௌரவமான குடும்பம். தீய பழக்கமற்றவராக வும் இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 22147

● Alliance invited for Naicker girl, 27, 5'.3'', M.A. M.L.I.S. medium complexion domestically trained, from educated, well settled/employed groom. Subsect no bar. Box No. 22148

● வடஆற்காடு மாவட்ட, கம்மவார் நாயுடு, மகம்/சிம்மம், துலா வயது 26, டி.சி.சி.பி. கருக்கெழுத்து (பி.காம்.) தெலுங்கில் படித்த பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த படித்த நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக் கும் (அரசு) பொருத்தமுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 22149

● Alliance invited for the girl doing M.Com., completed C.A. Articleship 26/164, Puradam, father Mudaliar, Mother Brahmin, vegetarians below 30. Send the horoscope and bio-data Box No. 22150

● நைத்ருப காச்யப கோத்திரம், வடகலை, மூலம் 4-ம் பாதம், பி.காம்., மாநில அரசு வேலையிலுள்ள வயது 27, 5'.2'', பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள (வங்கி/எல்.ஐ.சி./கவர்ன்மெண்ட்/பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனி) வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 22151

● துளுவ வேளாள முதலியார், 27, 155 செ.மீ., விசாகம் M.A., B.Ed., PGDC, கம்பெனியில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு சென்னையில் அரசு/வங்கி/தனியார் நிறு வனத்தில் பணிபுரியும் முதலியார் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. முழு விவரம், ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 22152

● வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், மூலம், வயது 31, உயரம் 155 செ.மீ., MBBS, DGO அரசாங்க உத்தியோகம், மாத வருமானம் 7000/-P.G. Doctors preferred. உட்பிரிவு

கள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 22153

● Well settled bachelor Iyengar groom for Thengalai, Athreya Uthiram-I Spinster (PUC) 39/143 bride respectable family decent marriage. Box No. 22154

● தஞ்சை மாவட்டம், தெலுங்கு ஐயர், ரோஹிணி, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், வயது 36, 5.5'' உயரம், படிப்பு 9வது வரை, தாய் தந்தை இழந்த மிக நல்ல குணங்களுடன் தெய்வ பக்தியுள்ள பெண்ணிற்கு எளிமையான திருமணத்திற்கு சம்மதிக்கக்கூடிய வரன் தேவை. இரண்டாம் தாரம் சம்மதம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 22155

● Karkatha Vellala girl NV. M.Sc., 23 years, 5'.5'', Visakam daughter of Bank Officer well settled seeking suitable employed groom from decent families. Apply with horoscope to Box No. 22156

● சௌராஷ்டிரா, 26, 5'.2'', ஜன்னு, கேட்டை முதல் பாதம், பட்டதாரி, சிவப்பு, மதுரை பூர்வீகம், மிக வசதியான பெண்ணிற்கு படித்த வசதியான மணமகன் தேவை. விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 22157

● Alliance for Bharadwajam, Vadama, Hastam, 26/158, M.C.A. Software Engineer, Musically talented girl from well-settled, equally qualified Ph.Ds/Class I Service, Iyer boys, good family, clean habits. Reply to Box No. 22158

● Iyer/Iyengar alliance, Athreya Gothram, Vadama, Rohini, 25 years, slim, fair, 5'3'', B.Sc., Hons, PGDCS, Music loving, devotional girl, employed-reputed Chemical Lab, Chemist, Secunderabad. First marriage unconsumated at early age. Contact to Box No. 22159

● அசுவினி, 26, ஸ்ரீவத்ஸ, மத்திய அரசு வேலை, 2500, காது கேளாத மிக அழகான ஆங்கிலம் பேசக்கூடிய ஐயர் மணப்பெண்ணிற்கு பொருத்தமான நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள சாதாரண/காது கேளாத/கை கால் ஊனமுற்ற மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22160

● Alliance for Vania Chettiar girl, 23 years, B.E. (ECE), wheatish colour, domestically trained. Star Poroam, looking for suitable alliance from respectable decent family. Reply with horoscope and family details. Box No. 22161

● Alliance for Deshistha, Jamadhakni, Punarpoosam, 28, 167, graduate, 3000/- Private Limited Company, Madras from graduate employed slim girl under 24. Reply with horoscope and details to Box No. 22180

● வன்னியர், திருவோணம், வயது 25, எம்.காம்., பி.எட்., கம்ப்யூட்டர் ஸ்கில்ஸ், பணிபுரியும் பெண் ஒரே மகள், பெற்றோர் படித்தவர்கள், பணியில் இருப்பவர்கள். நாகரீகமாக திருமணம் செய்யக்கூடியவர். பி.ஈ. அல்லது பி.ஜி. பணிபுரியும் நல்ல வரன் தேவை. விலாசம் : கே. பாலசுப்ரமணியன், நெ. 22, A.I. கப்பரத் பிளாட், பெருமாள் கோவில் மேற்கு மாடவீதி, சைதாப்பேட்டை, சென்னை - 15.

● Alliance invited from Engineers, CA, LIC, Bank Officers for Hindu Viswakarma girl, 24, 163cm, M.A. (English) Contact : J. Manoharan, 49, Sappani Koil St, Southgate, Madurai - 625 001.

● Brahmin Vadamal, Koundinya Uthradam B.Sc., B.Ed., employed Hr. Sec. School 21, 5'.3'', wanted boy in Govt, Bank, Er, Dr. below 27. Contact : S. Kannan, 10, III Main Road, Pukhraj Nagar, Madhavaram, Madras - 60.

● தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யப, பரணி, 24, 5', பி.ஏ. மேட்ரிக் அனைணு, அரசு மான்ய தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியை ரூ. 3000, மேட்டூர், சேலம் ஈரோடு அருகில் பணிபுரிபவர் விரும்பத்தக்கது. முகவரி : எஸ். இராம மூர்த்தி, 14, பெரிய கடை வீதி, ஆனைமலை - 642 104. பொள்ளாச்சி தாலுக்கா.

● Wanted Madhwa Tulu Kannada speaking graduate Central Bank, LIC, employed in and around Kalpakkam Madras below 31, 170 groom for girl employed in MAPS Kalpakkam, 3500 Contact : Raghaventhiran, 5 A Car Street, Madurantakam - 603 306.

● சௌராஷ்டிரா, உத்திர நட்சத்திரம், எலக்ட்ரானிக்ஸ் டிப்ளோமா, நல்ல சிவப்பு, 22 வயது பெண்ணிற்கு நன்கு படித்து, தரமான வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : டி.ஆர். வாசுதேவன், 16, பெரிய சௌராஷ்டிரத் தெரு, உறையூர், திருச்சி - 620 003.

● கவரா நாயுடு, வயது 29, அசுவதி (செவ்வாய் தோஷம்) ஆசிரியை பயிற்சி முடித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த செவ்வாய்தோஷம் உள்ள படித்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : பி. நாராயணன், 98, கடை வீதி, கொடுமுடி.

● இளையாத்தங்குடி ஒக்கூர் பிரிவைச் சேர்ந்த, 24 வயதுடைய, விவாகரத்தான, குழந்தைகள் அற்ற அழகான, படித்த பெண்ணிற்கு நாட்டுக்கோட்டை நகரத்தார் இனத்தில் படித்த, வேலை/தொழில் புரியும் 30 வயதுடைய தாரம் இழந்த/விவாகரத்தான குழந்தைகளற்ற மணமகன் தேவை. முகவரி : S. Lakshmi, No. 2, I Lane, S.R.M. Street, Karaikudi.

● வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், ரோகிணி, வயது 32, உயரம் 5'.2'', எஸ்.எஸ்.எல்.சி. குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையுள்ள வடமாள் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : கே. ராமமூர்த்தி, 21, ஜானகிராம் நகர், நெல்லிக்குப்பம் 607 105.

● இந்து வள்ளுவர், வயது 33, உத்திரம் நட்சத்திரம், 160 செ.மீ., எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தையல், கலைநுட்பம், கைவினைப் பொருட்களில் தேர்ச்சியுள்ள மாநிற குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு/தனியார் துறையில் நிரந்தரப் பணியில் இருக்கும் அல்லது நல்ல வருமானமுள்ள தொழில் நடத்தும் மணமகன் தேவை. விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : G. Thiruvengadam, 2, South Muthu Chetty Street, Thirupattur (N.A.) - 635 601.

● இந்து வள்ளுவர், வயது 31, சித்திரை நட்சத்திரம், உயரம் 150 செ.மீ., எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தட்டெழுத்து ஆங்கிலம் தமிழ் இரண்டிலும் ஹையர் பாஸ் செய்திருக்கும் மாநிற குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு/தனியார் துறையில் நிரந்தரப் பணியில் இருக்கும் அல்லது நல்ல வருமானமுள்ள தொழில் நடத்தும் மணமகன் தேவை. விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : G. Thiruvengadam, 2, South Muthu Chetty Street, Thirupattur (N.A.) - 635 601.

● 35 வயதுள்ள, அரசு வேலையில் 3000 பெறும் உடல் ஊனமுற்ற சிவந்த, அழகான சைவப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு அரசு, தனியாரில் வேலை பார்க்கும் 40லிருந்து 45க்குள் உள்ள குணமுள்ள, நல்ல தோற்றமுள்ள சைவ மணமகன் தேவை. குழந்தைகள் இல்லாத, தாரமிழந்த, விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். முகவரி : எஸ். செல்லமுத்துகுமார், 322, ஜெயலக்ஷ்மி நகர், மெடிக்கல் காலேஜ் போஸ்ட், தஞ்சாவூர் - 613 004.

● ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், ரோஹிணி 4-ம் பாதம், 25 வயது, +2 தமிழ் பிரவீண் பிரசாரக், 5 அடி, நல்ல சிவப்பு நிறமுள்ள பெண்ணுக்கு அரசு,

எல்.ஐ.சி., பாங்க் கிளார்க் வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. பிரஹசரணம்/வடமாள்/சம்மதம். முகவரி : வே. நாராயணமூர்த்தி, 274, முதல் பகுதி, தமிழ்நாடு வீட்டு வசதி வாரியம், திருப்பத்தூர் - 635 601.

● தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், கேட்டை, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 26 வயது பெண்ணிற்கு தகுந்த பொருத்தமுள்ள வரன் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். நல்ல முறையில் திருமணம் செய்து கொடுக்கப்படும். முகவரி : திரு. சிவராமன், 2, தெப்பக்குளம்தெரு, திருச்செந்தூர் - 628 215. போன் : 04639-44511.

● கவரா நாயுடு, பூசம், திலகா கோத்திரம், 26 வயது, பி.எஸ்ஸி., உயரம் 5'.3'', சிவப்பு நிறம் பெண்ணுக்கு தகுந்த உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : R. Rajasekaran, P-1, 138-B, Seran Salai, Anand Nagar, Trichy - 620 021.

● 38 years old, Valanadu, Athreya, Krithigai, B.A., qualified good-looking girl, on a look out for job, we solicit alliance from respectable family. Contact : K. Hariharan, 52 Veerabadhran St, Nungambakkam, Madras - 600 034.

● வடகலை, மிருகசீரிஷம், கௌண்டின்ய, எம்.காம்., 26, 5.4'', வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு, 30 வயதுக்கு உட்பட்ட நல்ல வேலையில் இருக்கும் பட்டதாரி வரன் தேவை. தென்கலை சம்மதம். முகவரி : இராமனுஜம், 17 ஏ, ரெட்டி தெரு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49.

● Alliance for Iyer, Vadamal girl, Barathwajam Gothram, Uthriam, 29 years, employed in P.F. Office, Mangalore. Reply with horoscope to R. Venkatraman, 'Saketham', Near Cotton Mills, Thiruvannur Nada Post, Calicut - 673 029.

● 27 வயது, எம்.ஏ. படித்த இந்து அகமுடையர் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த அல்லது மற்ற முக்குலத்தோர் பிரிவைச் சேர்ந்த பட்டப் படிப்பு படித்த, நிரந்தர வருமானம் உள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : எம். கருப்பையா, 23 எஃப், மத்திய சிறைச்சாலை பின்புறம், வி.எ.ஓ. அலுவலகம் அருகில், அஸ்தம்பட்டி, சேலம் - 636 007.

● இராஜகுல அகமுடையர், எம்.சி.ஏ. 22/5/69, சிவந்த நிறம், 168 செ.மீ., என்ஜினியர் காலேஜில் லெக்சரர் வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்கு, போஸ்ட்-கிராஜுவேட் படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : எஸ். பாண்டியமாலா, C/o மரியம்மாலா, 37, பருப்பரணி, கிழக்கு, காரைக்குடி - 623 002.

● வடமாள், பாரத்வாஜம், 33 வயது, பூசம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அரசாங்க/கம்பெனி வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. நல்ல முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். முகவரி : K. Anantha Narayanan, Sub-divisional Engieer, Telecom Dept, C-67, 16th Cross Road, Maharaja Nagar, Tirunelveli - 627 011.

● கார்காத்தார் சைவ வெள்ளாளர் 29 வயது, பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., படித்த மாநில அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் மாத வருமானம் ரூ 2500. செவ்வாய் தோஷமுள்ள மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த டிகிரி படித்த அரசு, வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. முகவரி : N. Ramesh, 17, Gandhi Nagar, Mayiladuthurai - 609 001.

● Alliance invited for Vadamal, Iyer girl Bharadhwajam, Punarpoosam 2nd Padam, 26/158/4400 M.Com., ICWA (Inter) Central Govt. Delhi from professionally qualified delhi based Boys below 32 years. Reply with horoscope & Biodata to Viswam, 230-A, MIG Flats, Rajouri Garden, New Delhi - 110 027. Phone : 5440778.

● தாய் விஸ்வகர்மா, தந்தை எஸ்.சி. 27, 166 செ.மீ., DTE, B.A., இடைநிலை ஆசிரியர், 3500/- அரசு உத்தியோகம் ரேவதி நட்சத்திரம், நல்ல சிவப்பு உடல் அழகு கொண்ட பெண்ணுக்கு விஸ்வகர்மாவைச் சேர்ந்த அரசு வேலை பட்டதாரி தஞ்சை திருச்சியில் தேவை. முகவரி : து. பொன்னுசுவாமி, 19/362 வடக்கு ராஜவீதி, தஞ்சாவூர் - 613 009.

● வயது 28, மா்நிறம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சிறிது வசதியான குடும்பம், இந்து இனம், ஆதி திராவிடர், மாப்பிள்ளை எந்த இனமாக, ஜாதியாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. மணமகனின் வயது 30–38க்குள் இருந்தால் நல்லது. மற்ற விவரங்களுக்கு :Pooshanammal, Mudimampet, (Po&vill), Vaduganthangal, N.A.A. Dt.

● தெலுங்கு ஐயர், வெலநாடு, காஷ்யப கோத்திரம், ரேவதி 25/165 பி.காம்., P.S. Dip. படித்த பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : S. Gurunathan, 12, Kannammal Street, Chitlapakkam, Madras - 64. Phone : 402334.

மணமகன் மணமகள் தேவை

● Seperate or mutual alliance for Madhwa Kashyapa Kannada 27 years girl, B.A., Typewriting, Shorthand PVT employed and for Elder brother 30 years BA Asst. Manager, Pvt. Co., Rs. 2000/-, business to Box No. 30208

● Sourashtra family invites alliance for bride B.Sc., (B.Ed). 23, 155, fair, Maricharishi, Pooram, Bride B.Sc., B.Ed./24/155/School Teacher/Jabali/Avittam, Bride groom/M.Sc., B.Ed.,/34/165 School Teacher/Jabali/ Poosam/Padam-4, Rs. 3000/- Send horoscope & Family details to Box No. 30209

● Mutual or separate alliance for Ashtasahasram Vadhoola Iyer girl, Swathi, M.A. B.Ed., 31/152, good-looking, not employed and brother graduate, Kettai, 37/160/5800. Stenographer, Central Secretariat, New Delhi. Reply with horoscope to D. Pitchumani, C-32, Brindavan Street, Tirunagar, Madurai- 625 006.

● Brahacharanam, Sankrithi, Spinsters, Thiruvadhirai, 35, 168, JTO, Telephones Uthiradam, 24, 165, B.Sc., PGDCA Brother, Sadayam, 33, 170, B.Sc., 3000/- Reputed firm, Madras Contact : V. Lakshmanan, 28, Tennur High Road, Trichy - 620 017.

Printed by V. Murali at the Bharathan Press and published by K. Rajendran on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Managing Director : 2345621
Annual Subscription : India Rs. 108/-; Overseas : Rs. 650/- (Air Mail); Rs. 280/- (Sea Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 54/-; Overseas : Rs. 325/- (Air Mail); Rs. 140/- (Sea Mail)

அன்பு மனைவியே அருமருந்து

சித்த மருத்துவ நிபுணர் டாக்டர். இரா. கண்ணன்

"நல்லதொரு குடும்பம் பல்கலைக் கழகம்" எனச் சொல்வார்கள். குடும்பம் என்பது கணவன். மனைவி மட்டும் அல்ல பெற்றோர், குழந்தைகள் என அனைவரும் அடங்கியதே. நல்ல குடும்பத்தில் புத்தகங்களில் இல்லாத வைகளைக் கூட அனுபவரீதியாக பல வகைகளில் கற்றுக் கொள் கிறோம். இப்படி குடும்பத்தில் கற்றுக் கொண்ட நல்ல வழிகளை வாழ்க்கையிலும் பின்பற்றி வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

முற்காலத்தில் இளவயதிலேயே திருமணம் நடந்ததால் அவர்களுக்கு உலக அனுபவ அறிவு அவ்வளவாக இருக்க வாய்ப்பு இல்லை. ஆனால் தற்காலத்தில் ஆண், பெண் இருவருமே படித்து வேலைக்குப் போய் விவரம் தெரிந்த வயதில் தான் திருமணம் செய்து கொள் கிறார்கள். ஆகவே கணவன் – மனைவி ஒருவரை ஒருவர் நன்கு புரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

இந்த மாதிரி சூழ்நிலையில் இருவருக் குமே பல பிரச்னைகள். மன அழுத்தங் கள், இவைகளால் உண்டான பல நோய்கள் ஏற்படவும் செய்கிறது. அப் போது கணவனும், மனைவியும் ஒரு வருக்கொருவர் பரஸ்பர உதவி செய்து கொண் டாலே நோய்கள் பலவற்றை வெல்லலாம். இங்கு குறிப்பாகக் கணவன்மார்களுக்கு மனைவிமார்கள் எவ்வாறு எல்லாம் உதவி செய்யலாம் என்பதைப் பார்ப்போமா?



உடல்நலம் :

உடல்நலம் என்றால் என்ன? நோயின்றி வாழ்வது மட்டும் உடல்நலம் அல்ல. உடலாலும், உள்ளத்தாலும், சமூகரீதியாகவும் ஆரோக்கியத்தோடு இருப்பதுவே உடல்நலம்தான்.

நல்ல உடல்நலத்திற்கு என்னென்ன இருக்க வேண்டும்? அழகான தோற்றமுடன் நல்ல சுறுசுறுப்புடன் கூடிய செயலாற்றல் இருக்க வேண்டும். எல்லா வேலைகளையும் களைப்பில்லாமல் செய்யும் திறன், கூர்மையான கண்கள், வாசனை திறனுடைய மூக்கும் பெற்றிருக்க வேண்டும். நன்கு பசி எடுத்துப் புசிப்பவர்களாகவும், எந்தவித தடையு மின்றி மல,ஜலம் கழிப்பவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். நல்ல நினைவாற்றலும், படுத்த உடன் எளிதில் உறக்கம் வரக் கூடிய நிலையும் இருப்பதே நல்ல உடல் நலமாகும்.

நல்ல உடல்நலம் பெற மனநலமும் இருத்தல் வேண்டும். இன்னும் சிறப்பா கக் கூறப் போனால் வளமான வாழ் வுக்கு நலமான மனமே ஆதாரமாக இருக்கிறது. ஆகவே கணவன் மனைவிக் கும், மனைவி கணவனுக்கும் உடல்நல மும், மனநலமும் உண்டாவதற்கு உதவிட வேண்டும்.

கணவன் ஒரு வகையில். பெற்றோர்களால் வளர்க்கப்பட்டிருக்கலாம். அந்த முறையில் வளர்க்கப்பட்ட காரணத்தினாலே சில பழக்க வழக்கங்களை விட முடியாமல் இருக்கலாம். குறிப்பாகச் சொன்னால் புகைபிடித்தல், மது குடித்தல் இவைகளை எடுத்துக் கொள்வோமே! இந்த புகைபிடித்தலும், மது குடித்தலும் பல நோய்களுக்கு வித்தாக அமைகிறது என்பதை நாம் அறிவோம்.

இந்தப் பழக்கத்தை உடைய கணவனை மனைவி புகை பிடிப்பதை உட னடியாக நிறுத்த வேண்டும் என்று வற்புறுத்தினால் அது அவரது மனநலனை பாதிக்கும். மனநலன் பாதிக்கப்படு வதால் வேறு பல நோய்கள் அவரைத் தாக்கலாம். ஆகவே மனைவி புகை பிடிப்பதன் தீமை களை படிப்படியாக அவருக்கு விளக்கிக் கூறி அதை நிறுத்த முயற்சி செய்யலாம்!

பெரும்பாலான கணவன்மார்கள் வெளியூர்களில் வேலை செய்வார்கள் அல்லது ஒரு நிறுவனத்தின் பிரதிநிதியாக அடிக்கடி வெளியூர் செல்ல வேண்டி இருக்கும். இவர்களுக்குச் சில நோய்கள் ஏற்படும். குறிப்பாக அவர்கள் விடுதிகளில் தங்கும் போது, படுக்கை விரிப்பு, துண்டு இவைகளை உபயோகிப் பதால் தோல் தொற்று, பொடுகு, பேன்,



என் அனுபவத்தில் வெள்ளிப் பாத்திரங்களை பாலிதீன் கவரில் பாத்திரத்தின் பகுதி வெளியில் தெரியாமல் முழுவதும் கொள்ளுமாறு பெரிய கவரில் போட்டு லாக்கரிலோ (அ) இரும்புப் பீரோவிலோ வைத்தால் பளபளப்புக் குறையாமல் புது மெருகுடன் இருக்கிறது.

- மஞ்சுளா

சாப்பிடும் போது வீட்டுப் பிரச்சினைகள், குழந்தைகளின் சண்டை இவை போன்று எதையும் கூறாதீர்கள். வயிறு நிரம்பிய பிறகு கூறும் எந்தப் பிரச்னைக்கும் சுமூகமான தீர்வு கிடைக்கும்.
— எம். குமுதம்

மூட்டைப் பூச்சி இதுபோன்ற பல தொற்றுநோய்கள் ஏற்படலாம். இத் தொற்று நோய்கள் கணவனுக்கு வந் தால் மனைவியையும், குழந்தை யையும் பாதிக்கத்தானே செய்யும். ஆகவே இம்மாதிரி தொற்று நோய்களை மனைவிமார்கள் எச்சரிக்கையாக இருந்து தவிர்க்க லாம். குறிப்பாக கணவன் வெளியூர் செல்லும் போது தனியாக படுக்கை விரிப்பு, துண்டு, சோப்பு என தேவையான வைகளை வைத்து இருந்தால் இந்தத் தொற்றுகளை அணுகாமல் எளிதில் தடுக்கலாம்!

மேலும் இத்தொற்று வந்து விட்டால் கூட கணவனின் துணிமணிகள் படுக்கை விரிப்புகள் இவைகளை மற்றவர்கள் பயன் படுத்தாமல் அவைகளை தனியாக கொதிக்கும் நீரில் போட்டு சுத்தப்படுத் தலாம்.

மருத்துவம் :

எளிதாக இத் தொற்றுக்கு வீட்டி லேயே சில மருத்துவ முறைகள் மேற் கொள்ளலாம்.

1. பொடுகிற்கும், பேனிற்கும் படி காரத்தை நீரில் கரைத்துத் தலையில் தடவி வரலாம்.

2. தோல் தொற்றிற்கு சீமை அகத்தி இலைச் சாற்றை தடவி வர எளிதில் மாறும்.

3. குளிப்பதற்குப் பாசி பயறு, கடலை மாவை தேய்த்து வர வேண்டும்.

அதி வியர்வை கற்றாழை நாற்றம் :

சில கணவன்மார்களுக்கோ, மனைவி மார்களுக்கோ அதிகமாக வியர்க்கும். எனவே உடல் முழு வதும் கற்றாழை நாற் றம் வீசுவ தோடு கணவன் அருகில் நெருங்கவே வெறுப்பு ஏற்படும். இதை எளிதில் அகற்றி சந்தோஷமாக இருக்கலாம்.

எளிய வழி :

1. வெந்நீரில் நொச்சி இலையைப் போட்டு கொதிக்க வைத்துக் குளிக்க லாம்.

2. சந்தனத்தை அரைத்து உடம்பில் பூசி குளித்து வர வியர்வை நாற்றம் நீங்கும்.

இம்மாதிரி உள்ளவர்கள் தினமும் இருவேளை நன்றாகக் குளித்து வந்தாலும் பலன் தரும்.

வாய் துர்நாற்றம் :

பெரும்பாலான கணவன் மனைவி மார்களுக்கு உண்டாகும் பிரச்சனை இது. இதற்கு ஈறுகளில் ஏற்படும்

கேட்டதும்.... கண்டதும்

உங்கள் " பெண்ணின்" திருமணம் சிறப்பாக நடக்க வேண்டுமா? கவலை வேண்டாம்... உங்கள் பொறுப்பை அவரிடம் விட்டு விடுங்கள்....

உங்களை J.D. துரை அவர்கள் நேருக்கு நேர் சந்தித்து காண்ட்ராக்டர் முறையில் சகல வசதிகளையும் செய்து கொடுக்கிறார். ஓர் உன்னத ஸ்தாபனமாக இயங்கும் ஜெ.டி. கேட்டரிங் சர்வீஸ் உங்களுக்காக ஏற்றுக் கொள்ளும் பொறுப்புகள் :

1. கல்யாண மண்டபம் 2. மங்கள வாத்யம் 3. வாஸமிகு மலர் மாலைகள் – பூச்செண்டுடன் 4. கல்யாண சீர் பக்ஷணங்கள் இரு வீட்டாருக்கும், 5. எழில்மிகு அங்குமணி சாமான்கள், 6. வைதீக சாமான்கள், 7. தேவைக்கேற்ப சாத்துக்குடி பை பிரிண்டிங் கவர் உட்பட, 8. தேவைக் கேற்ப தேங்காய் பைகள் (இரு வீட்டாருக்கும்), 9. தஞ்சாவூர் தாட்டலை போட்டு பல்சுவை விருந்து, 10. அலங்கார பத்தமடைப் பாய், 11. பல்சுவை சிற்றுண்டிகள், 12. தரமான சுவையான பில்டர் காப்பி, தேவைக்கேற்ப டீ, பூஸ்ட், 13. மடி சமையிலும் ரெடி, 14. திருமண மண்டப வண்ண வண்ண கோலங்கள், 15. ஆரத்தி பச்சைப்புடி ஏற்பாடுகள், 16. கும்ப கோணம் வெத்தலை, வாய்மணக்கும், வாஸமிகு, வண்ணமிகு, கொப்புரை தேங்காய் தூளுடன் வறுத்த சீவல், 17. தேவைக்றேப கார் ஏற்பாடுகள், 18. ஸ்டில் போட்டோ, வீடியோ கவரேஜ், 19. வாழை மரம், குருத்தோலை, மாவிலைத் தோரணங்கள், 20. பளிச்சென்று ப்ரகாசிக்கும் பெட்றோமாக்ஸ் லைட், 21. மண்டப கிளீனிங் சாமான்கள்.



Sow. SUBBALAKSHMI   Chi. N. MAHESH

பாராட்டுக் கடிதம்

R. SRINIVASAN, Marketing Manager,
Life Insurance Corporation of India,
SATARA - 415 001.

Dear Shri Durai,

Trust you are keeping fine. I pleasantly recall the excellent work done by you throughout my daughter's marriage Sow. Subbalakshmi with Chi. N. Mahesh. I wish you and your business well in the years to come.

I enclose photograph of the couple to be published by you as desired. You may add that it was our pleasure to have been associated with you and that we had no anxiety of marriagearrangements as 'A' to 'Z' services were rendered by J.D. Durai and associates. Moreover the entire arrangement was done over phone. Our best wishes to **Shri. Durai.**

I shall be happy to receive a copy of the advertisement published to my address at Nagpur. No.14, Tilak Nagar, Nagpur - 440010.

With warm regards. **Sd. R. SRINIVASAN**

பல்சுவை விருந்தில் பதார்த்தங்கள் தயாரிப்பதில் கை தேர்ந்த (மாஸ்டர் ஆப் குக்) காட்டரிங் கண்ட்ராக்டர் ஜெ.டி. துரை அவர்கள், திருமணம் மட்டுமல்ல , வரவேற்பு, தேநீர் விருந்து, மற்றும் இதர குடும்ப விசேஷ வைபவங்கள் அனைத்திற்கும் நீங்கள் அணுக வேண்டிய முகவரி.

ஜெ.டி. துரை

காண்டீன், மற்றும் கேட்டரிங் கண்டிராக்டர் (மாஸ்டர் ஆப் குக்)

J.D. கேட்டரிங் ஸர்வீஸ் J.D. கார்டன்

பிளாட் நம்பர் 13 E.B. காலனி 3வது தெரு,
ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 600 088. தொலைபேசி இலக்கம் : 2348164
கிளை : 3A, IIFloor, போஸ்டல் காலனி, 4வது தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

ஜனவரி, பிப்ரவரி மாதங்களில் அனைத்து முகூர்த்த தேதிகளிலும் தி. நகர், மைலாப்பூர், R.A. புரம் ஆகிய ஏரியாவில் திருமண மண்டபம் வாடகைக்கு கிடைக்கும்.

ரத்தக் கசிவு தொற்றுகள், பல் சொத்தை முதலியவை காரணமாக இருக்கலாம். வயிற்றுப்புண், தொண்டையில் ஏற்படும் அழற்சி முதலியவைகளும் வாய் துர்நாற்றத்திற்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

உண்ட பின்னர் வாய் கொப்பளித்து சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இருமுறை, முறையாக பல் துலக்க வேண்டும்.

திரிபலா சூரணத்தை வெந்நீரில் போட்டு வாய் கொப்பளித்து வர நல்ல பலன் தரும்.

குறட்டை விடுதல் :

சில கணவன் மனைவிகளுக்கிடையே பெரும் பிரச்சனையாக இருப்பது குறட்டை விடுவதே. குறட்டை விடுவதால் பிராணவாயு பற்றாக்குறை உண்டாகிறது. இதன் விளைவாக அவர்கள் பகலில் சோர்ந்து விடுகிறார்கள். எனவே ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. எனவே இருதய ரத்தநாள மண்டலமும், நரம்பு மண்டலமும் கூட பாதிக்கப்படலாம்.

குறட்டை ஏற்பட காரணங்கள் :

கொழுத்த உடல். பகல் உறக்கம், மூக்கு தொண்டையில் ஏற்படும் அடைப்பு, பெரும்பாலும் மூக்கின் குறைபாடுகளே இதற்குக் காரணமாகின்றது.

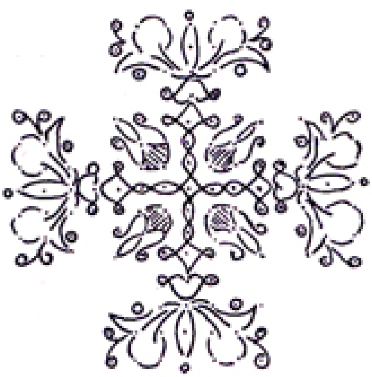
இதைத் தடுக்க உடல், எடையைக் குறைப்பது, புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல், இரவில் மீதுண்பது, அதிக உப்பு இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். மூக்கு, தொண்டை அடைப்புகளை அறுவை சிகிச்சை மூலம் சரிசெய்யலாம். குறட்டை விடுபவர்கள் வாயில் ஒரு மெல்லிய துணியை கட்டிக் கொண்டு

தூங்கினால் காற்றிலுள்ள தூசு, தொற்றுக்கள் வாயினுள் செல்லாமல் தடுக்கலாம்.

அதிகமாக குறட்டை விடும் கணவன்மார்களை அதை அடிக்கடி சுட்டிக்காட்டாமல் அதை அப்படியே 'டேப்' செய்து, பிறகு அவர் விழித்திருக்கும் போது போட்டுக் காட்டினால் அவரே வெட்கப்பட்டு குறட்டையைக் குறைக்க முயற்சி செய்வார்.

குடல்புண் மற்றும் வயிற்றுப்புண் :

பெரும்பாலான கணவன்மார்கள் வேலை நிமித்தமாக வெளியூர் சென்று விடுவார்கள். எனவே குறித்த நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ள முடியாமை, ஓட்டல்களில் உள்ள அதிக காரமான மற்றும் சுகாதார மற்ற உணவுகளை உட்கொள்ளும் நிலை போன்றவை களால் வயிற்றுப் புண் ஏற்படும். இதனை எளிமை யாகத் தவிர்க்கலாம். வீட்டில் இருக்கும்போதே மனைவி அன்பாகக் குறித்த நேரத்தில் உணவிடுவதுடன், உணவில் காரம், கொழுப்பு, எண்ணெய், மசாலாப் பொருட்களை தவிர்க்க வேண்டும். எளிதில்



7 புள்ளி 7 வரிசை நேர்ப்புள்ளி (நடுப்பகுதி),
7 புள்ளி 3 வரிசை நேர்ப்புள்ளி 3-ல் நிறுத்தம்

- ஜானகி

செரிக்கும் எளிய வகை உணவுகளை தர வேண் டும். மணத்தக்காளி, பசலைக் கீரை முதலியவைகளை உணவில் அதிகம் சேர்ப்பதுடன் பேயன்பழம், ஆப்பிள் முதலியவைகளையும் உண்ணச் செய்ய வேண்டும். சிறப்பாகக் கூறப் போனால் கணவன் உடல்நலத்திற்கேற்ற நல்ல உணவுப் பழக்கங்களை மனைவியால் மட்டுமே கொண்டு வர இயலும்.

நீரிழிவு நோய் :

பொதுவாக இந்நோய் பரம்பரை யாகவே உண்டாகிறது. தாய் தந்தை யர்க்கு இருப்பின் தங்கள் கணவருக்கு இந் நோய் வருவதை (தடுக்க முடியும் என்பதை விட) ஒத்திப் போட முடியும்.

மனைவி கணவனுக்கு இந்நோய் வராமல் தடுக்க நாற்பது வயதிற்கு மேலே ஆன உடன் அரிசி உணவை ஒரு நேரம் மட்டுமே தர வேண்டும். கீரைகள், பச்சைக் காய்கறிகள் அதிக அளவில் உண்ணத் தர வேண்டும். அதிக அன்பாக செய்து தரும் இனிப்பு வகைகளைக் குறைக்க வேண்டும். எளிய உடற்பயிற்சிகள், நடைபயிற்சி, குதி ஓட்டம் (ஜாகிங்) நீச்சல் முதலியவை களைச் செய்ய வற்புறுத்த வேண்டும். கணவர் உடற்பயிற்சி செய்ய சோம்பல் பட்டால் நானும் வருகிறேன் எனக் கூறி மனைவியும் செய்தால் இருவரின் உடல்நலமும் நன்றாக இருக்கும்.

பால்வினை நோய்கள் :

வெளியூரில் தங்கும் நிலைமை யிலுள்ள கணவன்மார்கள் மனைவிக்கு தரும் வரப்பிரசாதம் பால்வினை நோயாகும். மனைவி தன் கணவர் பால்வினை நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் எனத் தெரிந்தால் அதைச் சரி செய்ய மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

ஆண்மைக் குறைவு :

கணவன்மார்களுக்கும் சரி, மனைவி மார்களுக்கும் சரி வெளி யில் சொல்ல முடியாத ஒரு தர்மசங்கடமான நிலை ஆண்மைக் குறைவாகும். சில ஆண்களுக்கு உடலுறவில் சில குறைபாடுகள் இருக்கலாம். அது தொழில் காரணமாகக் கூட இருக்கலாம். எல்லாவற்றையும் விட அவனுடைய சூழ்நிலையும், மனநிலை யும் கூட முக்கிய காரணமாக உள்ளது. இம்மாதிரியான குறைபாட்டை மனைவியினால் மட்டுமே சரிசெய்ய முடியும். இந்த மனைவி அன்பாக

வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி அதனுடன் உப்பு, சாம்பார்ப் பொடியையும் சேர்த்து உடனே பொரியைப் போட்டுச் சிறிது வறுத்தேன். மொறுமொறுவென்று இருந்தது. என்ன ருசி! வேண்டாம் என்று ஒதுக்கியதை இன்னும் வேண் டும் என்று சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை விரும்பிச் சாப்பிட்டனர்.

– லிங்கம்மாள்



பென்ஷன் பென்ஷன் பென்ஷன் பென்ஷன் பென்ஷன் பென்ஷன் பென்ஷன்

யார் சொன்னது?

படித்து நிரந்தரமான நல்ல வேலையில் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே பென்ஷன் என்று?

நீங்கள் சிறு வியாபாரியா, சாதாரண வேலையில் இருப்பவரா? விவசாயியா? பென்ஷன் இல்லாத வேலையில் இருப்பவரா? அல்லது இனிமேல் தான் நீங்கள் வேலையில் சேரவேண்டுமா?

இதோ உங்கள் அனைவருக்கும், வரும் அடுத்த 20 அல்லது 30 ஆண்டுகள் முடிவில் உங்களது இன்றைய வயதுக்குத் தக்க ஒய்வு பெறும் காலத்தில்

மாதம் ரூ. 2000/- முதல் 13000/- வரை பென்ஷன் பெறலாமே!

இதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் உங்கள் நிதி நிறுவனமான கோவை கம்மவார் சாசுவத நிதியின் ஓர் அங்கமான, கம்மவார் கேபிடல் கிளப்பில் ஆயுள் உறுப்பினராகி ரூ. 5000 மட்டும் முதலீடு செய்வதே மற்றவையெல்லாம் கோவை கம்மவார் சாசுவத நிதி லிட் மற்றும் கம்மவார் கேபிடல் கிளப்பின் கடமைகள்.

கம்மவார் கேபிடல் கிளப்பின் ஆயுள் உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கை வரையறுக்கப்பட்டுள்ளதால் முந்துங்கள், உங்கள் ஒய்வு ஊதியத்தை உறுதி செய்து கொள்ள.



Kammavar Capital Club

Kovai Kammavar Permanent Fund Limited

(Incorporated under the Indian Companies Act 1956)
(No. 18-31032 of 1995)
1310, Avinashi Road, Peelamedu, Coimbatore - 641 004.

பென்ஷன் பென்ஷன் பென்ஷன் பென்ஷன் பென்ஷன் பென்ஷன் பென்ஷன்



உங்கள் அனைத்து கேள்விகளுக்கும் ஒரே விடை : எஸ்டி அசோசியேட் பில்டர்ஸ். சென்னை நகரில் டீலக்ஸ் ஃப்ளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க முன்னணி நிறுவனங்கள் மூலம் கடன் வசதி பெற, சுலபத் தவணைகளில் வீடு வாங்க, மேலும் விவரங்கள் அறிய தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

YESDE ASSOCIATED BUILDERS LIMITED

2nd Floor, 26,
Ranganathan St.,
T.Nagar,
Madras - 600 017.
INDIA
Ph: Off: 4340224/
4340210.
Res.: 2345244
Fax: (044) 2344333

தன் கணவனிடம் பேசி மனதில் இருக்கின்ற குறைகளைத் தெரிந்து கொண்டு அதற்கேற்ப நடந்து அந்தக் குறைகளை நீக்கி, மகிழ்ச்சியானதொரு சூழ்நிலையை உருவாக்கினாலே இக்குறைபாடு தானாகவே நீங்கும். இதை ஒரு நோயாக நினைக்காமல் அது ஒரு நிலை என எடுத்துக் கொண்டு சரிசெய்வதே உண்மையான மனைவியின் கடமையாகும்.

புழு வெட்டு :

பொதுவாக வெளியூர் செல்லும் ஆண்களுக்கு தொற்றுக்களால் எளிதில் உண்டாவது புழு வெட்டு நோயாகும். இதனால் தலையில் முடி வட்ட வடிவமாக உதிர்ந்து, உதிர்ந்த இடம் வழுக்கை போல் இருக்கும். இது எளிதில் மனைவி, குழந்தை என தொற்றும் இயல்பை உடையது. எனவே கணவருக் குச் சீப்பு, துண்டு, படுக்கை விரிப்பு முதலியவைகளை தனியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வீட்டிலேயே சில எளிய மருத்துவ முறைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

1. வெங்காயத்தை நசுக்கி புழு வெட்டு உள்ள இடங்களில் தேய்த்து வரலாம்.

2. படிகார நீரினால் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தைக் கழுவி சிமை அகத்தி இலைச் சாற்றை தடவி வரலாம்.

ரத்த அழுத்த நோய் :

பெரும்பாலான நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்ட கணவன்மார்களுக்கு இரத்த அழுத்த நோய் ஏற்படுகிறது. கணவன், மனைவிக்குள் தகராறு, அலுவலகச் சூழ்நிலை, கோபதாபங்கள் இவற்றினால் மிகு ரத்த அழுத்தம் உண்டாகும். இது பல பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடிய நோய் ஆதலால் விரைவில் இதனை குணப்படுத்த வேண்டும்.

மனைவி கணவரை பொறுமையாகக் கையாளுவதுடன் உணவு முறைகளை முறைப்படி வழங்க வேண்டும். கொழுப்புச் சத்து, எண்ணெய், இறைச்சி முதலிய உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதிக உப்பையும் குறைக்க வேண்டும். எளிதில் செரிக்கும் எளிய உணவு களை வழங்க வேண்டும். சிறு சிறு பிரச்னைகள் வந்தாலும், அவற்றைப் பெரிதுபடுத்தாமல் விட்டுக் கொடுத்து வாழ்ந்தால் இந்நோய் அணுகாமல் தடுக்கலாம். கணவனுக்கு அலுவலகத்தில்,

சமீப காலமாக நாம் அடிக்கடி சமையல் குறிப்புகளிலும் சாடிலைட் டீவி சமையல் நிகழ்ச்சிகளிலும் 'அஜினோ மோட்டோ' என்ற உப்பை சுவைக்காக சமையலில் சேர்ப்பது பற்றி பார்த்தும் கேட்டும் அறிகிறோம். மோனோ சோடியம் குளூடா மேட் எனப்படும் இந்த 'அஜினோ மோட்டோ' அதிக அளவில் உணவு தயாரிப்பில் சேர்க்கப்பட்டால் நரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள் வருவதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

– விஜயா சுப்பிரமணியம்

மண்டை இடி, தலைபாரம் உள்ளவர்கள், நல்லெண்ணெயில் 2 (அ) 3 சிகப்பு மிளகாயைப் போட்டு நன்கு காய்ச்சி, இளம்சூட்டில் தலைக்குத் தொடர்ந்து தேய்த்து குளித்து வர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

- ஜெயா

வியாபாரத்தில் ஏற்படும் மன அழுத்தங்களால் ஏற்படும் ரத்த அழுத்தத்திற்கு அவருடன் மனம் விட்டுப் பேசி அந்த மன அழுத்தங்களை குறைத்து, மகிழ்ச்சியாக வைத்தல் வேண்டும். மனைவியின் அன்பும், பாச மும் ரத்த அழுத்த நோயை நிச்சயமாகக் குணமாக்கும்.

புரஸ்த கோள தாபிதம் :

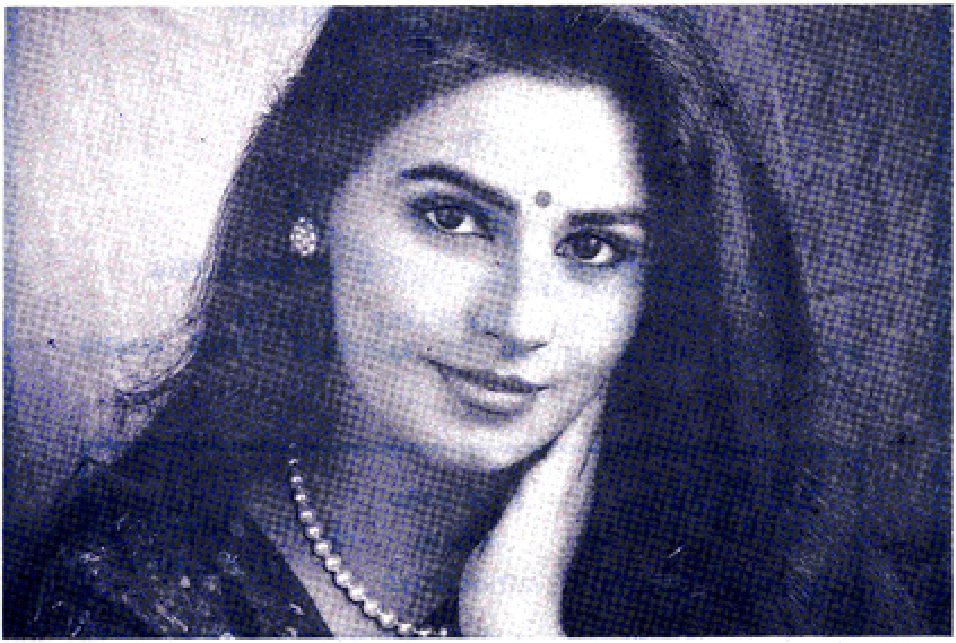
இது வயதான ஆண்களுக்குப் பெரும்பாலும் ஏற்படும். புரஸ்த கோளம் வீக்கம் அடைவதால் அடிக்கடி சிறுநீர் பிரியும். அடி வயிற்றில் வலியும் உண்டாகும். அதைத் தொடர்ந்து சுரமும், கை, கால் வலி முதலியவை ஏற்படலாம். மேலும் நோயினால் அடிக்கடி சிறுநீர் தொற்றும் ஏற்படும். இதைத் தொடக்க நிலையிலேயே முறை யாகக் கவனிக் காவிட்டால் இந் நோய் முற்றி, புற்று நோயாகவும் மாற வாய்ப்புண்டு.

தொடக்க நிலையில் உணவில் உப்பைக் குறைத்து, அதிக அளவில் வாழைத் தண்டு, முள்ளங்கி, இளநீர், மோர் அதிகமாகச் சேர்த்து வர நோயை ஓரளவு கட்டுப்படுத் தலாம்.

மூலநோய் :

பொதுவாக நெடுநேரம் உட் கார்ந்து கொண்டே இருக்கும் தொழில் உடைய கணவன்மார் களுக்கு உண்டாகும் நோய் மூலநோயாகும். மூலநோய் ஏற்பட முக்கிய காரணம் மலச்சிக்கலே ஆகும். மலச்சிக்கல் மூலநோய் மட்டுமல்ல பல நோய்களுக்கு மூலகாரணமாக அமை கிறது. ஏன் மனச்சிக்கலுக்கும் மலச் சிக்கல் ஒரு காரணமாக அமைகிறது என்றால் உங்களுக்கு ஆச்சரியமாக இல்லையா? இதை மனைவி வருமுன் னரே தடுக்க முடியும். காரமில்லாத எளிய உணவு (எளிதில் செரிக்கும்) உணவு வகைகள் உண்ண தர வேண்டும். கருணைக்கிழங்கு, மூலநோய்க்குச் சிறந்த உணவாகும். மூலநோய் வந்தவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் இருக்கக் கீரை வகைகளை உணவில் தினசரி சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மோர், பால், பச்சைக் காய்கறிகள் அதிக அளவில் சேர்க்க வேண்டும். மூல நோயாளிகள் சரியாக உட்கார முடியாமலும், மூலத் தில் ஏற்படும் வலியால் அடிக்கடி கோபம் கொண்டும், சிடுசிடுப்புடனும் இருப்பார்கள்.

சருமத்திற்கு ஊட்டமளிக்கும் போதே உங்கள் முகப்பருக்களுக்கும் சிகிச்சை அளியுங்கள்.



உங்கள் சருமத்தின் மீது சாந்திக் இடத் தொடங்கியதும், இரண்டு அற்புதங்கள் நிகழ் கின்றன:

சாந்திக்கில் அடங்கியுள்ள இதமளிக்கும் மூலிகைச் சத்துக்கள் உங்கள் பருக் களுக்கு சிகிச்சை அளிப்ப தால் அவை விரைவிலேயே மறையத் தொடங்கு கின்றன...

உங்கள் சருமமும் சாந்திக் கின் இயற்கைப் பொருட் களில் உள்ள சிறந்த போஷாக்கை சர்த்து. இதுவரையில்லா ஆரோக்கியத்தோடு பளபளக்கிறது.



இன்னமும் கேளுங்கள்: சரும சுருக்கங்கள், சரும விரிவால் உண்டான கோடுகள், பல மாசுகள், களங்கங்கள் மறையத் தொடங்குகின்றன — போனஸ் ஆக.

ஆம், சாந்திக் உங்கள் மேனியில் அற்புத மாற்றங் களைச் செய்கிறது. இன்றே உபயோகித்து நீங்களே கண்டு உணருங்கள்.

சாந்திக்

இரு-நன்மையளிக்கும் மூலிகை சத்துள்ள முகப்பொலிவு பேக்.

தர்ஷனு ட்ரேடிஷனல் ப்ராடக்ட்ஸ், 46, பகல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017. போன்: 8254790.

சாந்திக் உங்கள் ஊரில் முன்னணி கடைகளில் கிடைக்கிறது. கிடைக்கும் இடம் சில: சென்னை: ஸ்பென்ஸர்ஸ், நீலகிரீஸ், விடான், லஷ்மி-லான்ட், புஷ்பா ஷாப், சீபைஸண்டார், மஹாராஜா கிளைகள், ஆர். ஆர். ஸ்டோர்ஸ், ஸ்ரீராம் மெடிக்கல்ஸ், க்ருஷ்கோ, லாக்ஸ் & லாக்ஸ், க்ரோர்ஸ் & க்ரோர்ஸ், ட்ரினிட்டி, ஓவியம், சிந்தாமணி, என்.என். சூப்பர், ஷராஜ், A to Z, கோல்ட் சன் கோல்ட், மாலிக்/ஸெமித் ஸ்டாக்கிஸ் மெடிக்கல்ஸ். கோவை: லஷ்மி காம்ப்ளெக்ஸ், செல்வசிஸ், அன்னபூர்ணா டிபாட், நீலகிரீஸ், ஸ்வாகத். சேலம்: ரம்யா ஷாப்பிங் ப்ளாசா, சாமுண்டி காம்ப்ளெக்ஸ். திருச்சி: பிக்-இன்-பாக், செல்லா ஸ்டோர்ஸ். மதுரை: தனலஷ்மி ஏஜென்ஸீஸ், 133, வடக்கு ஆவணி மூல தெரு.

Anugrah 2050/95 Tam

குடல் பிதுக்கம் (HERNIA)

பொதுவாக நாற்பது வயதிற்கு மேலுள்ள ஆண்களிடையே இந் நோய் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இதைச் சிறு அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் சரி செய்து கொள்ள முடியும். குடல் முதலி யவை தன் இடத்தி லிருந்து நழுவுதலே குடல் பிதுக்கம் எனப்படும். இதற்கு மனைவிமார்கள் பயந்து விடாமல் கணவருக்குத் தைரி யம் கூறி, அன்பாக நடந்து கொண்டு நோயின் தன்மையைக் கூறி சிகிச் சைக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

நீரண்டம் (HYDROCELE)

பொதுவாக ஆண்களுக்கு மட் டுமே ஏற்படும் நோயாகும்.

விதைப் பையினுள் நீர் சேர்ந்து விதை பருத்து, கெட்டிப்பட்டு, சில நேரங்களில் காய்ச்சலுடன் மிகுந்த வலியையும் உண்டாக்கும். உடல் உற வின் போது தாங்க முடியாத வலி யும் ஏற்படும். இதனை அறுவை மருத் துவத்தால் எளிதில் குணப்படுத்தலாம்.

கீல் வாயு மற்றும் கீல்வாத நோய்கள் :

குறிப்பிட்ட வயதிற்கு மேல் மூட்டுக்களை பாதிக்கும் நோய் கில்வாயு மற்றும் கில்வாதம் ஆகும். மூட்டுக்களை குறிப்பாக கால்பெருவிரல், மூட்டு, குதிகால், கை விரலிலுள்ள மூட்டுகள், முழங் கை மற்றும் முழங்கால் மூட்டுகளில் இந்தத் தாபிதம் ஏற்பட்டு வலியும் ஏற்படும். இந் நோய் பொதுவாக அதிக அளவில் வாயு பொருட்கள், பீர், ஒயின் முதலியவைகள் குடிப்பதாலும், மாமிசம் போன்ற அதிகமான புரதச் சத்துள்ள உணவு களை உண்பதாலும், டீ, காப்பி, பிரட் அதிக புளிப்பான உணவுகளை உண்பதாலும் ஏற்படுகிறது. பரம்பரையாக ஏற்படவும் வாய்ப்பு கள் உண்டு.

எனவே இந் நோய்க்குச் சிறந்த மருந்து உணவே ஆகும். இதனை மனைவிமார்கள் புரிந்து கொண்டு இந்நோய் ஏற்பட காரணமான மாமிச உணவு, முட்டை, டீ, பீர், ஒயின் இவை களைத் தவிர்த்து கணவருக் குப் பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை வகைகள் சேர்த்துக் கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். இந் நோய் முற்றிய நிலையில் சித்த மருத்துவ சிகிச்சை பெற்றால் குணம் காணலாம். மனைவி மார்கள் வறுத்த எண்ணெய் பொருட் கள், மசாலாக்கள், மற்றும் உப்புக் களை அதிக அளவில் குறைத்து கீரை வகைகள், கேரட் சாறு,

கணவர் வந்தவுடனே காலை வலிக்குது, தலையை வலிக்குது என்று கூறுவதைத் தவிருங்கள். அவருக்கே கொஞ்சம் களைப்பு நீங்கியதும் தானே விசாரிப்பார், 'ஏன் டல்லடிக்கிறே?' என்று. (கேட்காத கணவர்கள் இனிமேல் கேட்கக் கடவது!)

– எம். குமுதம்

வெள்ளரிச் சாறு பிஞ்சான காய்கறி கள், வாழைத் தண்டு இவைகளை வேகவைத்துக் கொடுக்க நல்ல பலன் தரும். மேலும் முடக்கற்றான் கீரையைத் துவையல் மற்றும் சூப் வைத்துக் கொடுத்தாலும் குணம் தரும்.

முதுமை :

ஒருவரது வாழ்க்கையில் முதுமையும் அதனால் ஏற்படும் தொல்லையும் தவிர்க்க இயலாத ஒன்று. ஆனாலும் மனைவியினால் இக் குறைகளைத் தீர்க்க முடியும் அல்லது குறைக்க முடியும். வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு நாம் குடும் பத்திலிருந்து மற்றும் சமுதாயத்திலிருந்து தனிப்படுத்தப்பட்டு விட்டோமோ? நம்மை யாரும் சரியாக மதிப்பது இல்லையோ என வருத்தப்பட்டு அவர்கள் உடல், உளநிலை பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. சிறப்பாக அலுவலகங் களில் பணியாற்றி, ஓய்வு பெற்ற பின் கணவன்மார்களுக்கு ஏற்படும் பொது வான பிரச்னை இது. இதற்கு மனைவி, கணவரை அன்பாக நடத்துவதோடு குறிப்பிட்ட நேரத் தில், எளிதில் செரிக்கும் உணவு களை வழங்க வேண்டும். மேலும் எளிய உடற்பயிற்சிகள், மன அமைதிக்குத் தியானம் முதலியவை செய்ய அவர்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

மேலும் மனைவி இக் காலகட்டத் தில் கணவனுக்குக் குடும்ப சம்பந்தமாக அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து, அடிக்கடி மனம் விட்டுக் கலந்து பேசவும் வேண்டும். முதுமையில் கணவனை தனிமையில் விடாமல், அதிக நேரம் அவருடன் செலவிடுவது மிகுந்த பலனை தரும்.

பொதுவாக வயது ஆக ஆக கண் பார்வை மங்கல், காது கேளாமை, நீரிழிவு நோய், இதய நோய், மூட்டு வலி முதலிய நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளது. இவைகளில் எந்த நோய் வந்தாலும், மனைவி கணவரிடம் அன்பாக, அனுசரணை யாக நடந்து கொள்வது நோயைத் தாங்கும் சக்தியை தரும். கணவன் மார்களும் மனமகிழ்ச்சி யோடு வாழ முடியும்.

இக் கட்டுரையை எழுதியுள்ள டாக்டர் கண்ணன் சித்த மருத்துவர் பரம்பரையில் வந்தவர். விஞ்ஞான ரீதியாகவும் சித்த மருத்துவம் பயின்று



பல்லாண்டு காலமாக திருச்சி தென்னூரில் தன்னுடைய மருத்துவமனையில் ஆயிரக்கணக் கான பேஷண்டுகளை குணப்படுத்தி வருகிறார். சித்தா சயின்டி பிக் அட்வைஸரி கமிட்டி சேர்மன், மத்திய அரசின் கீழ் வரும் சித்தா பார்மாகோஃபியா கமிட்டி சேர்மன், சித்தா ஆயுர்வேத யுனானி மருந்து தொழில்நுட்பக் கமிட்டியின் (மத்திய அரசு) உறுப்பினர் என கிட்டத்தட்ட பதினோரு கமிட்டிகளில் இருக்கிறார். சித்த மருத்துவ உலகிலேயே மூழ்கித் திளைக்கும் இவர் சிறந்த பேச்சாளர், எழுத்தாளரும் கூட. நகைச்சுவையாகப் பேசி நோயாளிகளைச் சிரிக்க வைத்து வைத்தி யம் செய்வதில் மன்னர்.

கணவனும் மனைவியும் தோழர்களாக...

டாக்டர் ஏ.ஜமீர் பாஷா, MS.FICS, FAIS பற்றி

மதுரை மருத்துவ கல்லூரியில் எம்.பி.பி.எஸ். படித்து பட்டம் பெற்று, 1980 ஆம் ஆண்டில் எம்.எஸ் பட்டம் பெற்று பல ஆயிரம் ஆபரேஷன்களை திருச்சி அரசினர் பொது மருத்துவ மனையில் செய்து அனுபவம் அடைந்து, தனியாக ஷான வாஸ் மருத்துவமனை துவங்கி தனது துணைவியார் டாக்டர் ஷகீலாவுடன் பத்து ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக திருச்சியில் மருத்துவ சேவை செய்து வருகிறார். 1991 ஆண்டில் ஜெர்மனி சென்று 'லேப்ரோஸ்கோபி' அறுவை சிகிச்சையை கற்றுத் தேர்ந்து தனது ஆஸ்பத்திரியில் பலருக்கும் லேப்ரோஸ் கோபி ஆபரேஷன்களை வெற்றிகரமாக செய்து வருகிறார். மற்ற டாக்டர்களுக்கு இதனை கற்றுத் தரும் பயிற்சியும் அளித்து வருகிறார்.


• ஜமீர் பாஷா


• ஷகீலா ஜமீர்

டாக்டர் திருமதி ஷகீலாஜமீர் MBBS DGOFIAMS பற்றி:

மகப்பேறு மருத்துவத்தில் நிபுணர். கணவருக்கும் உறுதுணையாக உழைத்து வருபவர். மருத்துவ பரம்பரை யில் வந்தவர். திருச்சியில் புகழ்பெற்ற பெண் மருத்துவர்.

இவர்கள் இருவரும் இணைந்து தங்கள் கருத்துகளைக் கூறுகிறார்கள்-

இனிய இல்லறத்தின் தலைவன் கணவன். தலைவி மனைவி. கணவன் நன்றாக... ஆரோக்யமாக... சந்தோஷ மாக... இருந்தால்தான் மனைவியும் நிம்மதியாக இருக்க முடியும். எனவே கணவனை கண் போல் பாதுகாக்க வேண்டிய முக்கிய பொறுப்பு... கடமை மனைவிக்கு உண்டு. மனைவி தன் மீது தனி அக்கறை... ஈடுபாடு வைத்து இருக்கிறாள் என்பதை உணரும் கணவனால் மன நிறைவோடு மகிழ்ச்சியாக செயல் ஆற்ற முடிகிறது. பணம் சம்பாதிப்பது ஒன்றையே குறிக் கோளாக கொண்டு, கடுமையாக உழைக்கும் கணவன்மார்கள் தங் களின் உடல் நலம் பற்றி சிந்திப்பதே

இல்லை. அந்தப் பணியை மனைவிமார்கள் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

இளவயதில்... (இருபது முதல் முப்பது வயது வரை)

இளமை பூத்துக் குலுங்கும் பருவம். ஆண்களுக்கு வயது இருபது முதல் இருபத்தி ஐந்து வரை இருக்கும் போது திருமணம் நடக்கும். பெண்களுக்குப் பதினொரு வயது முதல் இருபத்தி இரண்டு வயதுக்குள் திருமணம் நடக்கும். திருமணம் ஆன புதிதில் செக்ஸ் ஈடுபாடு ஒன்றே முக்கியமாக இருக்கும் இந்தச் சமயம் இளம் மனைவியின் ஒரே குறிக்கோள் கணவனை இல்லற சுகத்தில் நிறைவு காணச் செய்ய வேண்டும் என்பதாக மட்டுமே இருக்க வேண்டும். கணவனுக்கு இதன் விவரங்கள் தெரியாவிட்டால், மனைவிக்கும் புரியா விட்டால் குடும்ப டாக்டரிடம் சென்று, தயக்கம், வெட்கம், சங்கோஜம் இல்லாமல் பேசி தாம்பத்ய ரீதியான உறவு விவரங்களை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். கணவருக்கு நாட்டம் இல்லாமலோ, முழுமை இன்பம் தர இயலாதவராக இருந்தாலோ தாமதம் செய்யாமல் டாக்டரை அணுகி ஆண்மை குறைவுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்து கொண்டு விட வேண்டும். இதில் தயக்கம் காட்டினால் தவறாக, உண்மைக்குப் புறம்பாக 'மலடி' பட்டத்தைச் சுமக்க வேண்டி இருக்கும். அல்லது நாளாவட்டத்தில் குடும்பத்தில் பெரும் பிரச்னைகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

கணவருடன் இரவில் ரம்மியமான சூழ்நிலையை உருவாக்க மனைவி முயல வேண்டும். அந்த இன்பமான நேரத்தில் மாமியார் சண்டை பற்றிப் பேசி கணவனை வெறுப்படைய வைக்கக் கூடாது. தாம்பத்ய உறவை மெதுவாக ரசித்து அதனை கலையாகக் கருதி அனுபவிக்க வேண்டும்.

சந்தேகம் எனும் நோய் (எந்த விஷயத்திலே ஆனாலும்) கணவனுக்கு வராமல் செய்வதும் மனைவியின் பொறுப்புகளில் ஒன்று. மனைவி மீது சந்தேகப்பட்டு அதை மனத்தில் வைத்து அழுத்தி மன நோய்க்குக் கணவன் ஆளாகலாம். கணவன் சந்தேகப்படுவது போல் தெரிந்தால் நேரடியாக தயங்காமல் பேசி அதனை அகற்றி விட வேண்டும். தேவை இல்லாத... சாதாரண சந்தேகங்கள் கூட பெரிய மன உளைச்சலுக்குக் கணவன் அடிமையாகி, மது போன்ற தீய பழக்கங்களுக்கு உட்பட வைத்து

சுக்கைப் பொடி செய்து உபயோகப்படுத்தும் முன், அதன் மேல் தோலை நீக்கிவிட வேண்டும். சுக்கின் மேல் தோல் விஷத்தன்மை வாய்ந்தது. இஞ்சியை, தோலை நீக்கி விட்டுத்தானே உபயோகிக்கிறோம்.

ஆகவே, சுக்கின் மேல் சுண்ணாம்பு தடவி, பின் அவற்றைச் சிறிது உலர விட்டு, நெருப்பில் வாட்டினால் கரியாகத் தெரியும். அவற்றைத் தட்டி எடுத்து சுரண்டி விட்டு, பின் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு உபயோகப்படுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் சுக்கின் பலன் முழுமையாகக் கிடைக்கும்.

— சி. பூங்கோதை



SANMAC CHITS
MEETS YOUR NEEDS

எந்த நேரமும்
சான்மேக்
நேரமே!

செயல்திறன் மிக்க சான்மேக் குரூப்பின், ஓர் முக்கிய அங்கமாகிய சான்மேக் சிட்ஸ் லிமிடெட் வெற்றிகரமான மற்றுமொரு திட்டத்தை வழங்குகிறது.

ரவுண்ட் -தி- இயர் சீட்டு குரூப்புகள்

இப்போது நீங்கள் எந்த மதிப்புள்ள சீட்டு குரூப்பிலும் ஆண்டின் எந்தக் காலத்திலும் சேரலாம். தமிழ்நாடு, ஆந்திரப்பிரதேசம் மற்றும் கர்நாடகத்தில் உள்ள 21 கிளை அலுவலகங்களில் எதில் வேண்டுமானாலும் சேரலாம். இந்த வகையில் வாடிக்கையாளர்களின் வசதிக்குப் பொருந்தும் வகையில், அவர்களுடைய



தேவைகளை நிறைவேற்றி, மிக நெருங்கி அவர்களுடைய உள்ளத்தையே தொட்டு விடுகிறோம். வாடிக்கையாளர்களின் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதையே முக்கியக் கொள்கையாகக் கொண்டு, கடந்த ஆண்டில் சான்மேக் சிட்ஸ் மகத்தான சாதனை படைத்திருக்கிறது. இதுவரை வழங்கப்பட்ட பரிசுப் பணம் ரூ.36 கோடி இலக்கைத் தொட்டுவிட்டது. சந்தாதாரர்களின் எண்ணிக்கை மேலும் பெருகி 12,000 க்கும் மேல் ஆகி விட்டது. பரவலாக அமைந்துள்ள அலுவலகங்களின் எண்ணிக்கை 21 ஆக உயர்ந்து விட்டது.

இனி வரவிருக்கும் ஆண்டில் எதிர்கொள்ள வேண்டிய மாபெரும் சவால்களை எல்லாம் சந்திக்க முற்றிலும் தயாராக உள்ளது இந்த நிறுவனம். இந்த செல்வச் செழிப்பிலும் வளர்ச்சியிலும் நீங்கள் நிச்சயம் பங்கு பெற வேண்டும்.

இதற்கு நல்ல நாள் பார்க்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை. இதில் நீங்கள் சேரும் நாளே, வளமான வருங்காலத்திற்கு நல்லதொரு 'தொடக்கம் ஆகும்.

இன்றே சான்மேக் சீட்டில் சேர்ந்திடுவீர்!

குரூப் குறியீடு	சீட்டுச் சந்தா ரூ.	மாதங்கள்		சீட்டு மதிப்பு ரூ.	நிர்வாகக் கட்டணங்கள் ரூ.	அன்பளிப்புகள்
B	500	X	20	10,000	40.00	பிக்னிக் பேக்
F	500	X	30	15,000	75.00	மூடியுடன் கூடிய ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரம்
HF	750	X	20	15,000		
JF	1,000	X	15	15,000		
J	1,000	X	25	25,000	85.00	டிராவல் பேக்
G	1,500	X	20	30,000	105.00	லஞ்ச் செட்
RK	2,000	X	15	30,000		
S	2,500	X	20	50,000	135.00	சூட் கேஸ்
R	2,000	X	25	50,000		
LH	2,500	X	40	1,00,000	280.00	டீலக்ஸ் சூட் கேஸ்
LK	4,000	X	25	1,00,000		
LS	5,000	X	20	1,00,000		
LG	5,000	X	30	1,50,000	400.00	வெள்ளிப் பொருள்
TL	5,000	X	40	2,00,000	500.00	
CL	10,000	X	30	3,00,000	600.00	
PL	12,500	X	40	5,00,000	800.00	தங்க நாணயம்

குறிப்பு : எல்லா சீட்டு குரூப்புகளுக்கும் ஏலத் தொகைக்கு 30% உச்ச வரம்பு.

முன் அனுமதி பெற்றது.

சான்மேக் சிட்ஸ் லிமிடெட்

நிர்வாக அலுவலகம்: "லஷ்மி டவர்ஸ்", 27, டாக்டர் ராதாகிருட்டிணன் சாலை, மயிலாப்பூர், சென்னை 600 004. தொலைபேசி : 8258637, 8240051.

கிளைகள் : சென்னை: அண்ணா நகர் ✆ 6214454. அசோக் நகர் ✆ 4824757. அண்ணா சாலை ✆ 8520921. மயிலாப்பூர் ✆ 4992488, 4990027. புரசைவாக்கம் ✆ 6425036. தி. நகர். ✆ 8278515. மேற்கு தாம்பரம் ✆ 2366327. கடலூர் ✆ 22728. கோயம்புத்தூர் ✆ 446375, 471403. கும்பகோணம் ✆ 24844. மதுரை ✆ 540849. நெய்வேலி ✆ 22984. சேலம் ✆ 446607. திருச்சி ✆ 25324. திருவண்ணாமலை ✆ 22922, 23333. திருநெல்வேலி ✆ 322032. பெங்களூர் ✆ 368331. திருப்பதி ✆ 24376. ஐதராபாத் ✆ 397879. விசாகப்பட்டினம் ✆ 545854.

BID FOR A BETTER LIFE

SRICHAKRA COMS. 74/95.

வாய்ப்புண் உள்ளவர்கள் தேங்காயை மென்று சாப்பிட்டு, பால் புண் இருக்கும் இடங்களில் படும்படி சிறிது நேரம் வாயில் வைத்திருந்து, தேங்காய்ப் பாலை மட்டும் விழுங்கி, சக்கையைத் துப்பி விட வேண்டும். வாய்ப் புண்ணிற்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

– சி. பூங்கோதை குப்புஸ்வாமி.

விடும்.

கர்ப்பம் தரிக்கும் விஷயம் பற்றி கண வனிடம் ஆலோசிப்பது நல்லது. பிற் பாடு மனஸ்தாபங்கள் இல்லா மல் இருக்கும். குழந்தை சில வருடங் களுக்கு வேண்டாம் என்றால் அதற்குத் தகுந்த முறைகளை இரு வரும் சுமுகமாகப் பேசி மருத்துவரை ஆலோசித்து நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

அதே போல பெண்ணின் மாத விலக்கு நேரத்தில் கணவன் மித மிஞ்சிய ஆசையினால் உடல் உறவு கொள்ள நினைத்தால் மனைவி நிச்சயமாக அனுமதிக்கக் கூடாது. மாதவிலக்கு நாட்களில் மனைவி யுடன் புணர்ச்சி கொள்வதால் பல்வேறு நோய்களை கணவன் பெறுவான். முதலில் மனைவியின் அதிகமான மாதவிடாய் வெப்பமே பாதிப்பு தந்துவிடும்.

ஆண்கள் சிறுநீர் கழிக்கும் போது உறுப்பில் உப்புப் படிகாரம் போல் தங்கி விடும். எனவே அதனை தோலை நீட்டி விட்டு நீரினால் கழுவி விட வேண்டும். சில ஆண்களுக்கு இந்தத் தோல் முழு மையாக பின்னால் வராமல், மலர் சரியாக தென்படாமல் அடைப்பு இருக்கும். இவர்களுக்கு உறவிலும் கஷ்டம் இருக்கும். இவர்களின் மனைவிமார்கள் கணவனை மருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்று அந்தத் தோலை சிறு அறுவை சிகிச்சை மூலம் சரி செய்து கொண் டால் தொந்தரவுகள் நீங்கிவிடும். சிறு வயதில் தட்டம்மை போன்ற அம்மை நோய்கள் வந்திருந்தாலும் ஆண்மைக் குறைவு ஏற்படும். குழந்தையாக இருக்கும் போது குடல் இறக்கம் போன்று அடி வயிற்றில் அறுவை சிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டு இருந்தால் ஆண்மைக் குறைவு வரலாம். ஓதம் இருந்தாலும் குழந்தை பிறக்காது. இவைகளுக்குத் தகுந்த சிகிச்சையை டாக்டரிடம் பெற்றால் குழந்தை பிறக்கும். நடக்கும் போது மூச்சு இரைப்போ, சிறுநீர் கழிக்கும் போது கஷ்டப்பட்டாலோ கணவனை மருத்துவமனைக்கு அழைத்து சென்று விடுங்கள்.

கணவன் ஸ்டைலாக... சுருள் சுருளாக சிகரெட் புகையை விடு வதை திருமணம் ஆன புதிதில் மனைவி ரசித்துப் புகழாமல் அப்போது இருந்தே அந்த உடல் நலம் கெடுக்கும் பழக்கத்தை... சிகரெட் கணவன் பிடிப்பதை கை விட்டு விட முயற்சிகளை செய்ய வேண் டும். சிகரெட்டில் 'நிகோடின்' இருப்ப தால் நரம்புகளை பாதிக்கும். பலவித வியாதிகள் வருவதற்கும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. நெஞ்சிலே சளி பிடித்தல், சளி நீண்ட நாட்களாக இருந்தால் புற்று நோயாக மாறுதல்,

புகை வயிற்றிலே சென்று 'அல்சர்' வியாதியாக உருவாகுதல், காலிலே ரத்தக் குழாய் பாதிப்பு ஏற்பட்டு கால் அழுகிப் போகுதல், காலிலே புண் ஏற்படுதல் ஏற்படும்.

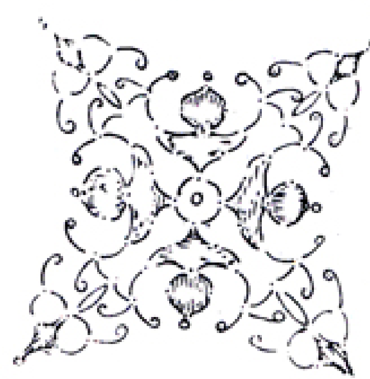
இதைத் தவிர வாயிலே நிரந்தரமான முகத்தைச் சுளிக்க வைக்கும் நாற்றம் ஏற்படும். நாக்கிலே... உதட்டிலே நிகோடின் கறைபடியும். உதடுகள் கறுத்துப் போகும். சிகரெட் குடிப்பதால் டென்ஷன் குறையும் என்பது தவறு. மனதிற்குள் அப்படித் தவறாக நினைத்துக் கொள்கிறார்கள். சிகரெட் குடிப்பதைத் தடுக்க மருந்துகள் ஏதும் இல்லை. மனைவியின் அன்பான கட்டளையால் மட்டுமே இந்தத் திய பழக்கத்தை கணவனால் நிறுத்த முடியும்.

சிகரெட் போல் உடல் நலனை கெடுப்பது மது. குடிப்பழக்கம் கல்லீரலை பாதித்து விடுகிறது. சிகரெட் பழக்கத்தை உடனே நிறுத்தி விடலாம். ஆனால் மதுப் பழக்கத்தை படிப்படியாக குறைத்துதான் முழுமையாக நிறுத்த முடியும். எனவே குடிப்பழக்கம் உள்ள கணவனை மருத்துவரிடம் காண்பித்து சிகிச்சை தருவது முக்கியமான மனைவியின் கடமையாகும்.

வாலிப வயது (முப்பது முதல் நாற்பது வயதுவரை)

புதிதாக திருமணம் ஆகி முப்பது வயது வரை முழுமையாக இல்லற இன்பத்தில் மூழ்கி குழந்தை பெற்று 'அப்பா' ஆகும் கணவனுக்கு சம்பாதிக்க வேண்டிய பொறுப்பு வந்து விடுகிறது. அடிக்கடி வெளியூர்ப் பயணங்கள் செய்கிறார். அந்த நேரத்தில் புதிதாக பிறந்த குழந்தை மீது கவனம் செலுத்தும் மனைவ கணவனை மறந்து விடுகிறாள். அப்படி இல்லாமல் கணவரின் வெளியூர்ப் பயணங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கிறதா... அவர் பயணத்தின் போது ஹோட்டல்களில் காரமான உணவை சாப்பிடுகிறாரா என்று கேட்டு அதனைத் தவிர்க்கச் சொல்ல வேண்டும். எங்கு வெளியூர் சென்றாலும் சுத்தமான, காய்ச்சப்பட்ட குடிநீரையே குடிக்கச் சொல்ல வேண்டும். அசுத்தம் நிறைந்த குடிநீரை அருந்துவதால் 'மஞ்சள் காமாலை' நோய் வர வாய்ப்பு உண்டு. முடிந்த அளவு புலால் உணவினை வெளியூர்களில் சாப்பிடச் சொல்லக் கூடாது. தலைவலி... வயிற்றுவலி... வயிற்றுப் போக்கு... காய்ச்சல் மருந்துகளை ஊருக்குச் செல்லும் கணவனிடம் தந்து அனுப்ப வேண்டும். பழங்களை... கீரைகளை சாப்பிடச் சொல்லுங்கள். பால்... மோர் நிறைய சாப்பிடச் சொல் லுங்கள்.

முப்பது வயதிற்கு மேல் உங்கள் கணவரை அவரது பரம்பரை நோய்கள் தாக்க வாய்ப்பு உண்டு.



6 புள்ளி 6 வரிசை நேர்ப்புள்ளி நடுப்பகுதி 5 புள்ளி ஆரம்பித்து 1-ல் நிறுத்தவும் சந்துப்புள்ளி

– ஜானகி



பொள்ள வடை

எப்பொழுதும் ஒரே மாதிரியான வடையையே செய்கிறீர்களே கொஞ்சம் வித்தியாசமாகப் பண்ணக் கூடாதா என்று குழந்தைகள் கேட்கவே இப்படிச் செய்தேன் - பச்சரிசி 1 ஆழாக்கு, துவரம் பருப்பு 1 பிடி, மிளகாய் வற்றல் - 3, எண்ணெய் - கால் கிலோ, உப்பு - தேவைக் கேற்ப, தேங்காய்த் துருவல் - 1 கப், பெருங்காயம் சிறிது.

அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து கெட்டியாக அரைத்து எண்ணெய் லேசாகத் தொட்டு தட்டி எண்ணெயில் போட்டு எடுத்தால் பூரி போல அழகாக வரும்.

— உஷா கோதண்டராமன்

எனவே கணவரை ஆஸ்பத்திரியில் MASTER CHECK UPசெய்து கொள்ளச் சொல் லுங்கள். சர்க்கரை வியாதி, ரத்தக் கொதிப்பு, இருதய நோய் இவை போன்றவை வம்சவழியில் வரலாம். எனவே Blood Test, Urine Test செய்து கொள்ளுதல் அவசியம். 'Blood pressure'அவசியம் செக்அப் செய்து கொள்ள வேண்டும். உயர்வான ரத்த அழுத்தம் இருக்கிறதா? (ஹைபர் டென்ஷன்) அல்லது குறைவான ரத்த அழுத்தம் உள்ளதா? (லோ-ப்ளட்ப்ரஷர்) என்று பார்த்து பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். லோ ப்ளட் பிரஷர் உள்ள கணவன் மார்கள் அடிக்கடி மயக்கம்.. பலவீனம்... அசதி போன்றவைகளுக்கு ஆளாவார்கள். ஹை ப்ளட்பிரஷர் இருப்பவர்களுக்குத் தலைவலி, அசதி, தூக்கமின்மை, அதிகமாக வேலை செய்தால் மூச்சு இறைப்பு, உடல் வியர்த்தல், படபடப்பு இவை அனைத்தும் ஏற்படும். இவைகள் உங்கள் கணவரைப் பாதிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் கணவர் ஆபீஸில் பொறுப்பான உயர் அதிகாரியாக இருந் தால் அதன் சுமையால் டென்ஷனாக அவர் இருந்தால் 'STRESS' வியாதிவர வாய்ப்பு உண்டு. இந்த டென்ஷனால் வேறு வியாதிகளும் வரலாம். குறிப்பாக 'ரத்தக் கொதிப்பு' ஏற்படலாம். 'அல்சர்' எனும் இரப்பைப் புண் ஏற்படலாம். கைநடுக்கம், தூக்கமின்மை உண்டாகலாம். இந்த டென்ஷன் கணவனிடம் குறைக்க வேண்டிய பொறுப்பு மனைவிக்கு உண்டு. அலுவலகத்தில் இருந்து வரும் கணவரிடம் நகைச்சுவையாக ஏதாவது பேசி கணவரின் ஆபீஸ் டென்ஷனை மாற்ற வேண்டும். நல்ல உணவினை அவருக்குத் தந்து அருமையான சுவையால் ஆபீஸ் நினைப்பை அவர் மறக்க வைக்க வேண்டும். நல்ல இதமான இசையை கேட்க வைக்க வேண்டும். ராமாயணத்தில் அனுமான் 'கண்டேன் சீதையை' என்று நல்ல செய்தியைக் கூறி ராமபிரானின் டென்ஷனைக் குறைத்தது போல், ஆபீஸில் இருந்து வரும் கணவரிடம் நல்ல செய்திகளையே முதலில் கூறி அவர் டென்ஷனை மாற்றி விடுங்கள். கெட்டவை இருந்தாலும் அவற்றைப் பக்குவமாக பிறகு சொல்லுங்கள்.

முப்பது முதல் நாற்பது வயது வரை உங்கள் கணவருக்கு வரும் வியாதிகளில் முக்கியமானது 'அல்சர்'. நேரம் தவறி சாப்பிடுவது அல்சர் ஏற்பட அடிப்படைக் காரணம். மதிய

உணவைச் சரியான நேரத்தில் கணவர் சாப்பிடுகிறாரா என மனைவி கண்காணிக்க வேண்டும். இரவில் எட்டு அல்லது ஒன்பது மணிக்குள் சாப்பிட வைத்து, ஒரு மணி நேரம் உபயோகமான புஸ்தகங் களைப் படிக்க வைத்து விட்டு 'பால்' தந்து உறங்க வையுங்கள். காலையில் கணவர் ஆபீஸிற்குக் கிளம்பும் ஏற்பாடுகளை முன்னதாகவே செய்து தந்து விடுங்கள். அதைக் காணோம்... இதைக் காணோம் என்று அவரை சப்தம் போட வைத்து விடாதீர்கள். 'அல்சர்' நோய்க்குத் தகுந்த சிகிச்சையும் டாக்டரிடம் பெற வையுங்கள்.

அன்னக் கோலம்
11 புள்ளியிலிருந்து 6 புள்ளி வரை
(ஊடு புள்ளி)



பா. பிரேமலதாராணி

பொதுவாக வியாதிகளைப் பற்றி அறிந்து வைத்துக் கொள்ளுங் கள். நீண்ட நாட்களாக சரி செய்யப்படாத வியாதி இருந் தால்தான் மற்ற உறுப்புகளைப் பாதிக்கும். நீண்ட காலமாக ரத்தக் கொதிப்பு இருந்தால், சிறு நீரகத்தை மூளையை பாதிக்கும். அதிகமான ரத்தக் கொதிப்பு 'ஹார்ட் அட்டாக்' ஏற்படுத் தும். மூளையிலே ரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு 'வாதம்' உண்டாக லாம். எனவே உங்கள் கணவருக்கு வரும் எந்த வியாதியையும் ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்துத் தடுத்து விடுங்கள்.

வாலிப வயதில் 'பிரஷர்' வர வாய்ப்பு உண்டு. உங்கள் கணவருக்கு 'பிரஷர்' இருந்தால் உணவு கட்டுப்பாடு கொண்டுவர வேண்டும். உப்பினை பாதிக்கு மேலாகக் குறைத்தல் நலம். உப்பு இல்லாமல் செய்யக் கூடாது. மனிதனின் தசை இயக்கங்களுக்கு உப்பு கொஞ்சம் நிச்சயமாக வேண்டும். ¼ பங்கு எனவே உப்பு கலந்து கொள்ள வேண்டும். கொழுப்புச் சத்து கூடாது. தேங்காய் எண்ணெய், கடலை எண்ணெய், நெய், வெண்ணெய் தவிர்த்து நல்லெண்ணெய், சோயா பீன்ஸ் எண்ணெய் உபயோகிக்கலாம். சூரியகாந்தி எண்ணெய் நல்லது. புலால் உணவைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண் டும். கோழி, இறைச்சி, மீன் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. முட்டையில் வெள்ளைகரு நல்லது. மஞ்சள் கரு கூடாது. காய்கறிகள் சாப்பிடலாம். 'பிரஷர்' மாத்திரை சாப்பிடுவதால் வாயு தொல்லை ஏற்படலாம். அதனால் கிழங்கு வகைகளை குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. முட்டைகோஸ், வாழைக் காய், கொத்தவரங்காய் காய்கறிகளை குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. பால் அருந்த வைக்கலாம். 'அல்சர்' உள்ளவர்களுக்கு மிளகாய், எண்ணெயை குறைத்துக் கொண்டு மூன்று வேளை சாப்பாட்டிற்குப் பதிலாக கால் வயிறு, அரை வயிறு என்று ஐந்து வேளை... ஆறு வேளை சாப்பிட வைக்கலாம். இரவிலே பிஸ்கட் பால் தரலாம். புகை, மது நீக்கிவிட வேண்டும். அனாவசியமாக எந்தக் கவலைக்கும் உங்கள் கணவர்

ஆனாகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண் டும்.

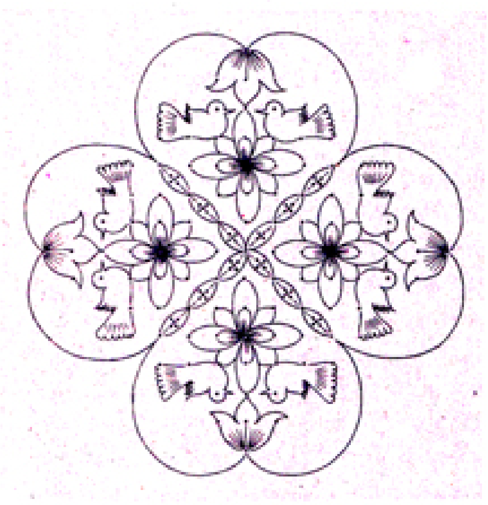
நடுத்தர வயது (நாற்பத்தோரு வயது முதல் ஐம்பத்தைந்து வயது வரை)

நாற்பது வயதிற்கு மேல் நாய் புத்தி வந்துவிடும் என்று தமாஷாக சொல்வார்கள். காரணம் வியாதி களின் ஆதிக்கம் உங்கள் கணவரிடம் அதிகமாகி விடுவதால் அதனை தாங்கும் சக்தி இன்றி அவர் கோபம்... எரிச்சல் அடைந்து யாரையாவது எந்தக் காரணமும் இல்லாமல் திட்டிக் கொண்டே இருப்பார் என்பதால் அப்படிச் சொன்னார்கள்.

பிபி, அல்சர் அதிகமாகி விடுவதால் ஆண்களுக்குச் சட் டென்று கோபம் வருகிறது. நாற்பது வயதிற்கு மேல் ஆண்களில் பலருக்கு வருவது மூல வியாதி. அடிக்கடி பயணம் செய்வதால், ஒரே இடத்தில் பல மணிநேரம் உட்கார்ந்து வேலை பார்ப்பதால், மிக அதிக மான உஷ்ணத்தில் வேலை பார்ப்ப வர்களுக்கு ஆசன வாயிலே மூலம் வருகிறது. சரியாக உட்கார முடி யாது. மலம் சரியாக போகாது. காற்று சரியாக பிரியாது.

மூன்று வகை மூலம் உண்டு. முதல் மூலம் உள்ளேயே ரத்த நரம்பு சுருண்டு பெருத்து ரத்தக் கசிவு ஏற்படுவது. இது உள் மூலம். இரண்டாவது மூலம் என்பது மூலம் வெளியே தள்ளி விடும். விரலால் தள்ளி விட்டால் உள்ளே சென்று விடும். மூன்றாவது மூலம் உள்ளே செல்லாமல் முழுவதுமாக வெளியே வந்துவிடும். இரண்டாவது, மூன்றாவது மூலத்தை அறுவை சிகிச்சை மூலமாகவோ, லேசர் சிகிச்சை முறையிலோ சரி செய்து விடலாம். முதல் மூலத்தை உள்ளே ஊசி மூலமாக மருந்தினை செலுத்தி குணமாக்கலாம். மூலம் சரியாக- அதிக நேரம் உட்காருவது, கார மான உணவை உட்கொள்வது, சரிவர நேரத்தில் சாப்பிடாமல் இருப்பது போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். நிறைய பால், மோர், கீரை சாப்பிட்டால் மூல நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

அஜீரண கோளாறுகள் ஆண்களில் பலருக்கு உண்டு. இதனால் வாய் துர்நாற்றமும் உண்டாகிறது. கண்ட நேரத்தில் இஷ்டப்படி சாப்பிடுவது, மதியத்தில் அதிக புலால் சாப்பிடுவது, ஜீரணத்திற்குக் கடினமான நெய், வெண்ணெய் பதார்த்தங்களை அடிக்கடி சாப்பிடுவது, இரவிலே, மிக நேரம் கழித்து உண்ணுதல் இவைகள் அஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்பட காரணங்கள். இவைகளை தவிர்த்து வயிற்றினை எப்போதுமே



15 புள்ளியிலிருந்து 1 புள்ளி வரை (நேர்புள்ளி)

– பா. பிரேமலதாராணி

வெந்தயம் ஊறவைத்த சுந்த நீர் வயிற்றுச் சூடு, வயிறு உப்பசம், உஷ்ணம் ஆகியவற்றை தீர்க்கவல்லது. சில மணி நேரம் வெந்தயத்தை ஊறவைத்து, ஊறின பின் அந்த நீரை மட்டும் பருகி வர கை மேல் பலன் தெரியும்.

ஆகவே இட்லி, தோசைக்கு உளுத்தம் பருப்பு ஊறவைக்கும் போது வெந்தயத்தை அத்துடன் ஊறவைத்தால், பிறகு கழுவிக் களையும் போது வெந்தயம் ஊறின நீரும் அதனுடன் வீணாகப் போய் விடும்.

ஆகவே இட்லி, தோசைக்கு ஊறவைக்கும் உளுத்தம் பருப்புடன் வெந்தயத்தை ஊறவைக்காமல், தனியாக ஊறவைத்து உளுத்தம் பருப்பு அரைக்கும் போது அப்படியே சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

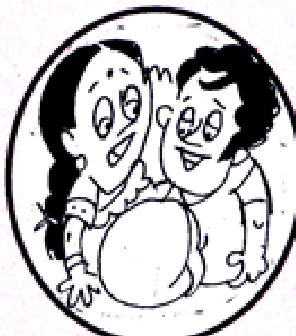
– சி. பூங்கோதை

சிறிது காலியாக வைக்க வேண்டும். இரைப் பையில் நாம் சாப்பிட்ட உணவு நன்றாக அரைபட வயிற்றிலே மூன்றிலே ஒரு பங்கு திட உணவாகவும், மீதி மூன்றில் ஒரு பங்கு திரவ உணவாகவும், மீதி காலியிடமாகவும் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் திட உணவும், திரவ உணவும் ஒன்று சேர்ந்து அரைபட காலியிடம் உதவும். வயிறு புடைக்கச் சாப்பிட்டு அஜீரண கோளாறு உண்டாக வைத்து விடக் கூடாது. ஆக வயது ஆக ஆக உங்கள் கணவருக்கு உணவில் கட்டுப்பாடு கொண்டு வருவது நல்லது.

சர்க்கரை நோய் உங்கள் கணவருக்கு வந்தால் அது பயங்கர வியாதி இல்லை என்ற உணர்வை அவருக்கு உண்டாக்கி பயம் நீக்க நீங்கள் உதவ வேண்டும். பொது வாக சர்க்கரை நோய் உள்ளவர் களுக்கு மாரடைப்பு வந்தால் வலி தெரியாமல் தூக்கத்திலே இறந்து விடுவார்கள். புண் வந்தால் சீக்கிரம் ஆறாது. ரத்த ஓட்டம் குறைவாக இருக்கும். சர்க்கரை வியாதியை கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொண்டால் உயிருக்கு ஆபத்து நிச்சயம் வராது. உணவு பத்தியம் மிக முக்கியம். இனிப்பு வேறு. சர்க்கரை சத்து வேறு. நிறைய இனிப்பு சாப்பிடுவதால் சர்க் கரை வியாதி வந்து விடாது. ஆனால்

உங்கள் கணவர் மேல் கோபத்தைக் குழந்தைகளை சாக்கிட்டுத் திட்டுவதில் காட்டாதீர்கள். முடிந்தவரை குழந்தைகள் எதிரில் சண்டையிடாமல் இருப்பதே நல்லது.

- எம். குமுதம்



மீந்து போன ரவா லட்டை பாலில் கரைத்துக் கொதிக்க வைத்தால் சுவையான திடீர்ப் பாயசம் ரெடி. ரவா லட்டை விரும்பாதவர்கள் கூட இதை விரும்பி அருந்துவார்கள்.

–மங்கை



சர்க்கரை வியாதி வந்து விட்டால் இனிப்பு கொஞ்சம் கூட சாப்பிடக் கூடாது. உடற்பயிற்சி தேவை. ஆனால் ஓடக் கூடாது. மெதுவாக நடந்து செல்ல வேண்டும்.

முதுமைக் காலம் (ஐம்பத்தாறு வயதிற்கு மேல்)

மனைவி என்பவள் கணவனுக்கு மிக மிக முக்கியமாக தேவைப் படுவது முதுமை காலத்தில்தான். அலுவலக வேலையில் இருந்து ஓய்வு பெறும் கணவன் மனதளவில் பெரிதும் சோர் வடைந்து எதிர் காலம் புதிர்காலமாக இருக்குமோ என்று அஞ்சி நடுங்கும் போது அவருக்கு ஆறுதலாக அரு மருந்தாக மனைவி இருக்க வேண்டும். வய தான காலத்தில் கணவனை குழந்தை போல் நினைத்து அரவணைப்பு அளிக்க வேண்டும். குறிப்பாக வயதான கணவனை தனிமையில் மனைவி விடக் கூடாது. அருகி லேயே இருந்து தைரியம் அளிக்க வேண்டும். கணவருக்கு வியாதி வரும்போது அலட்சியமாக இருக்காமல் உடனடி மருத்துவ சிகிச்சை கொடுக்க வேண்டும்.

வயதாகி விட்டால் உங்கள் கணவருக்குப் பல் வியாதி.. கண் வியாதி தோன்றும். இதற்கு முதுமைக்கால பிரச்னைகள் என்று பெயர். சிறுநீர் அடைப்பு ஏற்படும். கால் மூட்டுகளில் எலும்புகளில் தேய்மானம் ஏற்பட்டு மூட்டுவலி, மூட்டு வாதம் தோன்றும். தோலிலே திரை ஏற்படும். முடியிலே நரை ஏற்படும். கண்களிலே 'காட்ராக்ட்' எனும் பூ விழும். நரையினை ஒன்றும் செய்ய முடியாது. 'டை' அடிப்பதற்கு முன்னால் அலர்ஜி டெஸ்ட் செய்து கொள்வது நல்லது. கறுப்பு மருதாணி உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். தோலில் சுருக்கங்கள் அறுபது வய திற்கு மேல் உங்கள் கணவருக்கு வரும் போது 'ஆலிவ் ஆயில்' என்று சொல்லப்படும் எண்ணெய் தடவ லாம். முகச் சுருக்கத்தை முழுவது

வாக்குவம் க்ளீனர் இருந்தால் டி.விக்கு உள்ளே படியும் தூசை அகற்ற உபயோகிக்கலாம். ஆனால் துணி அல்லது டஸ்டர் துணியால் தட்டி, தட்டி தூசை அகற்றக் கூடாது. டி.வி.யின் பார்டுகள் நெகிழ்ந்து விடவும், துணியிலுள்ள நூல் அவற்றில் சிக்கி அவற்றை இடம் பெயரவும் செய்து விடும்.

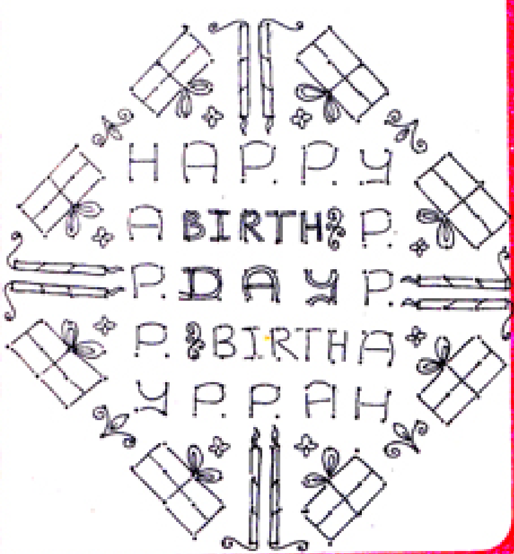
-ஆர். ஜானகி ரங்கநாதன்.



மாக நீக்க முடியாது. முதுமை மனிதனுக்குத் தரும் பரிசாக இதை ஏற்க வேண்டும். முழங்கால், கணுக்கால், தோள்பட்டை, முழங்கையில் வலி ஏற்படும். இதற்குக் காரணம் அங்கெல்லாம் இருக்கும் ஒரு வித திரவம் குறைந்து வலி உண்டாகிறது. இதற்கு வலி இருந்தாலும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். மெழுகுவர்த்தியை திரவமாக ஆக்கி சுடச்சுட துணியிலே சுற்றி காலில் வலி உள்ள இடத்தில் வைக்க வேண்டும். சுடுநீர், கொதிக்கும் உமி ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். மூட்டு வாதத்திற்கு உடற்பயிற்சி முக்கியம்.

கேன்சர் எனும் கொடிய நோய் வயதான காலத்தில் மனம் தளராமல் சிகிச்சை தர வேண்டும். நீண்ட நாட்களாக உள்ள வயிற்று வலி, இருமல், மலஜல தொந்தரவு, புண் இருந்தால் உடலில் ஏதோ ஒரு இடத்தில் கேன்சர் இருக்கலாம்.

பர்த்டே கோலம்



18 புள்ளி 6 வரிசை 6ல் நிற்க

– ஆ.உமாமகேஸ்வரி

வயதான காலத்தில் உங்கள் கணவருக்குச் சரியான நேரத்தில் உணவு அளிக்க வேண்டும். அவருக்கு போரடிக்காமல் இருக்க சிறுசிறு வேலைகள் அவசியம் கொடுக்க வேண்டும். ஆரோக்யம் இருந்தால் வேலைக்குச் செல்ல அனுமதிக்கலாம்.

வயதான கணவர் பல் வலியால் பாதிக்கப்பட்டால் பற்களை எடுத்து விட்டு 'பல்செட்' கட்டச் செய்து விட வேண்டும்.

வயதான ஆண்களுக்கு நரம்பியல் நோய்கள் வரும். கைகளில் நடுக்கம், கைகள், தலை கழுத்து ஆடுதல், இதற்கு உரிய சிகிச்சை தர வேண்டும். தலை சுற்றல், மயக்கம் வரும். இரத்த அழுத்தம் குறைவதால், சோகையால் மயக்கம் ஏற்படலாம்.

முதிய கணவனுக்குப் பாரிச வாயு வரலாம். ஒரு பக்கம் கை, கால் திடீரென அல்லது சிறிது. சிறிதாக செயல் திறன் இழக்கும். இதற்கு முக்கிய காரணம் மூளைக்கு ஒரு பக்கம் இரத்த ஓட்டம் தடைபடுவதால் ஆகும். இரத்த அழுத்தம், நீரழிவு நோய் இவற்றைச் சீராக கட்டுப்படுத்தி வைத்தால் பாரிச வாயு ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம். முதியோருக்கு ஞாபகசக்தி, அறிவாற்றல் சிந்திக்கும் திறன் குறையலாம்.

முதுமைக்கு ஆளாவது கணவன் மட்டுமல்ல, மனைவியும்தான். இந்தச் சமயத்தில் ஒருவருக்கு ஒருவர் ஆறுதலாக, சிநேகிதமாக இருந்து கை கோர்த்து தங்கள் வாழ்வை மகிழ்ச்சிகரமானதாக ஆக்கிக் கொள்ளலாம்.

பேட்டி படங்கள் : **விஜயா கண்ணன்**



அன்னையின் அரவணைப்பில் குழந்தை வளரும்... அன்னை பூமியின் அரவணைப்பில் உங்கள் பணம் வளரும்.

அறிமுகம்

அனுபவ் குட் எர்த் யூனிட்ஸ்

சிறப்பம்சங்கள்

- மிக குறைந்தபட்ச, ரூ. 3,000/- முதலீடு.
- வருடத்திற்கு, வரிவிலக்குடன் கூடிய உத்தரவாதமான 20% விவசாய வருமானம் - 5 வருடங்களுக்கு, பின்தேதியிட்ட 'செக்'குகளாக.
- மொத்த முதலீடும் 5 வருடங்களுக்குப் பிறகு, பின்தேதியிட்ட 'செக்'காகத் திருப்பித் தரப்படும்.
- 20 வருடங்களுக்குப் பிறகு, குறைந்தபட்சமாக ரூ. 75,000/- மதிப்பீடு செய்யப்பட்ட 0.85 க்யூபிக் மீட்டர் (30 க. அடி) தேக்குமரம் போனஸ்.

200% வருமானம் பின்தேதியிட்ட செக்குகளாக

ரூ. 3,000 கொடுத்து அனுபவ் குட் எர்த் யூனிட் ஒன்றில் முதலீடு செய்தால், 27.9 ச.மீ. (300 ச. அடி) பரப்புள்ள நிலம் ஐந்தாண்டுகளுக்கு உங்களுக்குக் குத்தகைக்கு தரப்படும். இந்நிலத்தில் பயிராகும் பொருள்கள் மூலம் உத்தரவாதமான 20% வருட வருமானம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் - ரூ. 600/- வீதம் ஐந்து பின்தேதியிட்ட செக்குகளாக உங்கள் முதலீடான 3,000 ரூபாயும் பின் தேதியிட்ட செக்காகத் திரும்பக் கிடைக்கும்.

100% வரிவிலக்கு பெறும் விவசாய வருமானம்

பழங்களும், காய்கறிகளும் பயிரிட உங்கள் குத்தகை நிலம் பயன்படுத்தப்படும். எனவே உங்கள் வருமானம் முழு வரிவிலக்கு பெறுகிறது.

ரூ. 75,000 தேக்கு மரம் போனஸ்

நீங்கள் முதலீடு செய்யும் ஒவ்வொரு அனுபவ் குட் எர்த் யூனிட்டுக்கும், 20 ஆண்டுக்கால முடிவில், ரூ. 75,000 குறைந்த பட்சமாக மதிப்பீடு செய்யப்பட்ட, 0.85 கன மீட்டர் (30 க. அடி) தேக்குமரம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

- அனுபவ் குட் எர்த் யூனிட்டுகளை எளிதாக இன்னொருவருக்கு மாற்றிக் கொள்ளலாம்.
- எந்தக் காலத்திலும் முதலீடு செய்பவர் திட்டத்திலிருந்து விலகிக் கொள்ளலாம்.
- எல்லா விஸா/மாஸ்டர் கார்டுகள் ஒப்புக் கொள்ளப்படும்.
- திட்டம் 'A'க்கு மட்டுமே தவணை முறை வசதி. ஒரு அனுபவ் குட் எர்த் யூனிட்டுக்கு, மாதம் ரூ. 800/- ஆக 4 மாதத்திற்குச் செலுத்த வேண்டும்.

அனுபவ் ஃபௌண்டேஷன்ஸ் லிமிடெட்

முதலீட்டைப் பயிரிடுங்கள்

11, சோமசுந்தரம் தெரு, தி. நகர், சென்னை-600 017.

☎ போன்: 8254155, 8282833, 8282829. ☎ பேக்ஸ் 044-8284967.

பம்பாய் • டெல்லி • கல்கத்தா • பெங்களூர் • கொச்சி • ஹைதராபாத்

திட்டம்	யூனிட் எண்ணிக்கை	முதலீட்டுத் தொகை (ரூ)	5 ஆண்டுகளுக்கு ஆண்டு தோறும் உத்தரவாத வருமானம் (ரூ)	5 ஆண்டு முடிவில் திரும்பப் பெறும் தொகை (ரூ)	போனஸ்		
					தேக்குமர எண்ணிக்கை	உத்தரவாத தேக்குமர அளவு (க.மீட்டர்)	எதிர்பார்க்கப்படும் வருமானம் (20 வருட முடிவில்)** (ரூ)
A	1	3,000	600	3,000	1	0.85 (30 க.அடி)	75,000
B	5	15,000	3,000	15,000	7	5.95 (210 க.அடி)	5,25,000
C	10	30,000	6,000	30,000	14	11.89 (420 க.அடி)	10,50,000
D	30	90,000	21,000	1,05,000	45	38.23 (1350 க.அடி)	33,75,000

** 20 வருடங்களுக்குப் பிறகு எதிர்பார்க்கப்படும் விலையான கனமீட்டருக்கு ரூ.88,300/- (ரூ.2500/- க.அடிக்கு) என்ற அடிப்படையில் கணக்கிடப்பட்டது.



MASS/KSDL/209/95

மலர்ந்து சிரித்து வாழ்த்தும் பூக்கள்.

மனதில் குதூகலம் நிறைக்கும் பூக்கள்.

இயற்கையின் இந்த அற்புதப்

படைப்புக்கு சமமானவை - கிரிஜா

சாரீஸ். கொடியாய் உடலைத் தழுவி மலர்

போல் மென்மைத் தன்மையுள்ள

சில்க்குகள். உங்கள் அழகை முழுமையாக

மலரச் செய்யும் புடவைகள்.



Girija™

அழகிய பட்டில் எழில் நவீனங்கள்

கிரிஜா சாரீஸில் மட்டும் உள்ள சிறப்பு அம்சங்கள்: செல்வைன் பினிஷ் • செல்க்கார்டு பாதுகாப்பு • பேர்ல் டையிங் • பிரீமியம் வார்பேஜ் • டிசைனர் குஞ்சங்கள் • 300க்கும் மேற்பட்ட டிசைன்கள்.

கிரிஜா வகைகள்: பேர்ல் கிரேப்ஸ் • கிரிஸ்டல் கிரேப்ஸ் • அபூர்வா ஹாண்ட்லூம்ஸ் • அபூர்வா சுத்தான்ஸ் • தாமரா, • பேர்ல் பிரிண்ட் ஜொலிக்ஸ் • பிரிண்டட் சில்க்ஸ்.

Girija sarees available at all leading stores in India. And overseas at: • M/s. India Saree Palace, New York, U.S.A. • M/s. Dakshaini Silks Pvt. Ltd., Singapore. • M/s. Al Khazana Trading Estt., Kuwait. • M/s. Partha's Textiles, Bur Dubai, UAE. • M/s. Mayuri Boutique, Bahrain. • M/s Chitra's Collection, Washington, U.S.A. • M/s. Gopura Gnanam, Munster, West Germany.

மங்கையர் மலர்

நவம்பர் '95 இதழுடன் இணைப்பு





அன்பு மனைவியே

அருமருந்து!





டீ-வேக்ஸிங்!
இதன் மாபெரும் சிறப்பு!
SunLine
SUPER-REFINED SUNFLOWER OIL
சன்லைன்
• தெளிவானது மற்றும் இலேசானது
• சால்வெண்ட் எக்ஸ்ட்ராக்ஷன் எதுவும் இன்றி, உயர்தர சூரியகாந்தி வித்துக்களிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது
• வைட்டமின் 'E' நிறைந்தது
• கொலஸ்ட்ரால் இல்லாதது
SUPER-REFINED SUNFLOWER OIL
ANTI-CHOLESTEROL
SunLine
SUPER-REFINED SUNFLOWER OIL
ANTI-CHOLESTEROL
நிறைவான சூரியகாந்தி எண்ணெய் - சன்லைன்
S.S.D. OIL MILLS COMPANY LTD.
• Madras Ph: 8281803 • Cochin Ph: 350640 • Bangalore Ph: 367330
• Guntur Ph: 223572 • Orissa Ph: 410362
Calibre 14-6-95

SUPPLEMENT TO MANGAYAR MALAR NOVEMBER '95
REGISTERED NO. TN MS(S) 231
Registered as Newspaper in Sri Lanka



இதயம் நல்லெண்ணெய்

இதயத்திற்கு

நானும் ஒரு கில்லாடி தான் ...

என்ன சார்...
என்ன அப்படிப் பார்க்கறீங்க?
என்னடா வீட்டுக்காரியை
ஆபீசுக்கு அனுப்பிச்சிட்டு இவன்
சமையல் பண்ணிக்கிட்டு
இருக்கானேன்னா?



இன்னைக்கு வீட்ல விசேஷங்க.
எங்க கல்யாண நாள், அவளுக்கு லீவு
கிடைக்கலை. நான் ஆபீசுக்கு லீவு
போட்டுட்டு என் நளபாகத்தை
ஆரம்பிச்சிட்டேன். சமையலிலே
நானும் ஒரு கில்லாடி தான்.
இருக்கவே இருக்கு
இதயம் நல்லெண்ணெய்.
அதுல சமையல் செஞ்சா சுவையும்
மணமும் பிரமாதம்.

இதயத்திற்கு இதமானது இதயம் நல்லெண்ணெய்

இதயம் நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில்
கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கிறது.



DELHI DISTRIBUTOR
M/S. SRI RAMA STORES, Shop No.4, Rama Market,
Munirka, New Delhi - 110 067. Ph. : 6942476 & 662686

BOMBAY DISTRIBUTOR
M/S. P. RAMALINGAM, Near Matunga Railway Station (C. Rly)
Matunga, Bombay - 400 019. Ph. : 4012077, 4022473 & 4026874

Silverspoon


குதூகலம் ததும்பும் நேரங்களுக்கு.

பாரம்பரிய

இழையில் நெய்த

காலத்தை வென்ற

கவிதைத்தோரணம்

Gayatri அளிக்கும்

KOLAM

Gayatri வழங்கும் KOLAM
கலெக்ஷன். வித வித அழகுகள். வியக்க
வைக்கும் வசீகரங்கள். பாரம்பரியக்
கலையின் பிரதிபலிப்புகள்.

"மிஸ்டி சில்க்" வரிசை
இவற்றுக்கு மெருகும் மென்மையும்
கூட்டுகின்றது.

காயத்ரியின் கோலம் . மகிமை
நிறைந்த கடந்த காலத்துக்கு அழைத்துச்
செல்லும் பட்டுச் சிறகுகள்.

இந்தியாவில் எல்லா பிரபல
கடைகளிலும் வெளிநாட்டிலும்
கிடைக்கிறது.

Misty Silk

KOLAM

P

Gayatri™
PURE SILK SAREES

